چاپ سوم

آشپزخانه هرمزگان

منا پوردریایی نژاد



سر شناسه	:	پوردریایی‌نژاد، مُنا: ۱۳۵۲.
عنوان و نام پدیدآور:	:	آشپزخانه هرمزگان/ مُنا پوردریایی‌نژاد.
مشخصات نشر	:	شیراز: ایلاف، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۱ ص
شابک	:	۱۰۰۰۰۰ ریال: 978-964-198-018-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	فارسی - انگلیسی
موضوع	:	آشپزی ایرانی - هرمزگان
موضوع	:	آشپزی (غذاهای دریایی)
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۷ ۹پ۹الف/ TX ۷۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۴۱/۵۹۵۵۷۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۲۷۳۸۴۷

انتشارات ایلاف

شیراز: خیابان زند، جنب بانک ملی شعبه کوثر، پاساژ صاحب الزمان، تلفن: ۲۳۰۵۶۴۰

Email: info@ilaf. ir www. ilaf. ir

نام کتاب: آشپزخانه هرمزگان

مؤلف: مُنا پوردریایی نژاد

ناشر: ایلاف

حروفنگاری و طراحی: افسانه عزیزی مقدم

عکاس: سیداسماعیل هاشمی (فتو هرمز)

مترجم: علی دیانت دوست

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۸۷، سوم، پاییز ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰

لیتوگرافی: فخر ایران

چاپ: فخر ایران

صحافی: ایلاف

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک ۶-۱۸-۰-۱۹۸-۹۶۴-۹۷۸ ISBN:978-964-198-018-6

فهرست مطالب:

تقدیم به :

همسرم، یار و پشتیبان من در تمـامی لحظات،
همچنین تقدیم به مردم خونگرم و دوست داشتنی
استان هرمزگان



معرفی مؤلف

کشورمان ایران، به علت واقع شدن در محیط جغرافیایی متنوع، از نعمات و مواد غذایی عالی و متنوع برخوردار است. این تنوع سبب به وجود آمدن تنوع پخت و غذاهای متفاوت و خوش طعم گردیده است. در این راستا سرکار خانم " مُنا پور دریایی نژاد" زحمات زیادی را در جمع آوری انواع این غذاها و طریقه پخت آن متحمل گردیده است. کتاب حاضر بخشی از تحقیقات گسترده ایشان در زمینه آشپزی هرمزگان در سراسر این استان در ۵ سال گذشته است.

- خانم پور دریایی مدت ۸ سال در کانون فرهنگی حضرت زینب واقع در شهرک مروارید (کارکنان شرکت نفت) به تدریس آشپزی و شیرینی پزی مشغول بوده است.
- ایشان دوره کامل آشپزی هندی را در شهر بنگلور هندوستان به اتمام رسانده‌اند.
- دوره کامل تزئینات و سفره آرایی را در آموزشگاه ساناز و سانیا زیر نظر خانم اکرم مینایی به پایان رسانده‌اند.
- در اولین نمایشگاه توانمندی‌های زنان استان هرمزگان در مسابقات شیرینی پزی مقام اول را کسب نموده‌اند و موفق به دریافت لوح تقدیر از اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، استانداری و فنی و حرفه ای شده‌اند.
- جشنواره آشپزی زیادی را در هرمزگان برگزار نموده‌اند و در جشنواره پخت آبزیان شیلات داور آشپزی بوده‌اند.
- در سومین جشنواره ملی گردشگری، صنایع دستی و آشپزی ایرانی در زنجان در پخت آبزیان رتبه اول را کسب نموده و موفق به دریافت دیپلم افتخار و تندیس جشنواره گردیده‌اند.
- ایشان از طرف شیلات هرمزگان به تدریس پخت آبزیان در شهرستان قشم، میناب، ابوموسی، کیش، بندرلنگه ،بندرعباس پرداخته‌اند که با استقبال زیادی رو به رو شده است.
- ایشان کتابی در زمینه پخت آبزیان برای شیلات نوشته که در ۲۰۰۰ نسخه چاپ و منتشر شده است.
-کتاب بعدی ایشان در زمینه غذاهای هندوستان است که مراحل فنی چاپ را طی می‌کند.

در پایان امید است سفره همه ایرانیان رنگین باشد.

Mrs. Mona Pourdaryaeinejad completed cooking and confectionary courses in the cooking and confictionary institutes in Hormozgan province. She was granted 6 related professional certificates. She also completed table-cloth decoration under the supervision of Mrs. Akram Minaei (Sanaz Minaei) in Sanaz and Soniya institute. and then completed the cooking courses under the supervision of Mr. Sadeqi who has more than 40 years experience of cooking in Tehran hotels and restaurants as well as in Army and Oil industry. Mrs. Pourdaryaei completed the supplementary courses in confictionary and cake decoration under the supervision of Mr. Amir eqtedarzedeh who has more than 35 years experience in Tehran confectionaries. She also successfully finished a complete course of Iranian cooking under the supervision of Mr. Sayed Hadi Hosseini. She has also received 3 certificates in cake decoration from American wilton company. There she completed the courses under the supervision of Mrs. Lobo.

Mrs. Pourdaryaeinejad participated in the first exhibition of Hormozgan women capabilities held by Naja (police), Hormozgan governor-general and municipality in Tooba Farngsara and she was awarded the first prize in confectionary and cake decoration competition. And she was granted the prize and appreciation letter by the culture and guidance department. She also came first in the festival of seafood cooking held in Golestan province. Furthermore she was awarded the first prize in the national festival of porridge of pudding held in Zanjan for seafood cooking. She received the diploma and image of the festival on behalf of Hormozgan fisheries, she began to teach seafood cooking courses all over the province. She was also chosen as a judge in the festivals held by the fisheries. Mrs. Pourdaryaei also completed the Indian cooking course in India under the supervision of experienced instructors.

پیمانه اندازه گیری

پیمانه های اندازه گیری از بزرگ به کوچک عبارتند از :
۱ پیمانه، ۱/۲ پیمانه، ۱/۳ پیمانه و ۱/۴ پیمانه





ادویه محلی

مواد لازم:

فلفل سیاه	۷ قاشق سوپ‌خوری
زیره سیاه	۵ قاشق سوپ‌خوری
میخک	۴ تا ۵ عدد
دارچین	۲ تا ۳ قلم کوچک
فلفل قرمز ریز خشک ۶ عدد	
تخم گشنیز	۳ قاشق سوپ‌خوری
زنجبیل خشک	۲ تکه کوچک (به‌اندازه ۲ بند انگشت)
هل	۳ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه: همه مواد را با هم مخلوط کرده و در آسیاب برقی ریخته و آسیاب کنید، سپس از الک رد کنید.
در صورت دلخواه می‌توانید از جوز هندی هم در این ادویه استفاده کنید.

Local spice

Ingredients:

Black pepper (pounded)	7 soupspoons
Black cumin seeds	5 soupspoons
Carnation	4-5
Cinnamon	2-3 pods
Dried red pepper	6 small sticks
Coriander seeds	3 soupspoons
Dried ginger	2 small slices
Cardamom	3 soupspoons

Recipe:
Mix all ingredients well together. Then grind and sift them. To your taste you can use almond powder in this spice.

ماهی‌های خوراکی خلیج فارس

شیر ماهی: شیر ماهی در خلیج فارس زیست می‌کند و صید می‌شود. دارای اسکلت استخوانی است. ماهی شیر تقریباً به شکل هواپیمای جت است و رگه های عرضی تیره به مقدار کم روی بدن ماهی مشاهده می‌شود و تقریباً شبیه ماهی قباد بوده اما از آن بزرگ‌تر است.

از این نوع ماهی برای کباب، سرخ کردن، هواری، و قلیه استفاده می‌شود.

هوور یا تن: این ماهی دارای گوشتی پرخون به رنگ شکلاتی تیره است. از این ماهی برای سرخ کردن، ماهی سوری (نمک سود)، هواری، کباب، کاتغ، شامی، دوپیازه استفاده می‌شود.

کولی: همان کوسه است که در داخل دهان دارای دندان‌های مخروطی نوک تیز و بسیار برنده است. از گوشت آن به صورت خشک، کباب، پودینی، هواری، قلیه، سرخ کردن و شامی استفاده می‌شود.

شوریده: این ماهی که در بندرعباس موش دندان نامیده می‌شود برای کباب و سرخ کردن مناسب می‌باشد.

حلوا: این ماهی از انواع ماهی استخوانی است که دو نوع حلوا سفید و حلوا سیاه دارد. فقط برای سرخ کردن مناسب می‌باشد.

شورت: بدن ماهی شورت نقره ای با اثرات تیره در پهلوهاست. برای سرخ کردن و قلیه مناسب می‌باشد. خوردن ماهی شورت باعث افزایش شیر مادران زائو می‌شود.

سرخو: نام دیگر این ماهی حمرو یا سبیتی است. رنگ آن قرمز متمایل به صورتی می‌باشد و دارای گردن ضخیم و پرگوشت است، از سرخو برای سرخ کردن، قلیه، شکم پر و سرخ کردن استفاده می‌شود. گوشت این ماهی بسیار لذیذ است.

شهری: رنگ این ماهی سفید مایل به زرد و دارای پولک است. ماهی شهری برای قلیه، کباب و هواری مناسب می‌باشد.

سنگسر یا دختر ناخدا: تقریباً دراز و به رنگ سفید دراز و مات است. از سنگسر برای سرخ کردن و شکم پر استفاده می‌شود.

میش ماهی: یا ماهی کر، ماهی درشت و بزرگی است. رنگ شکم آن تقریباً کاهی سفید و سرش بزرگ است. از ماهی کر برای سرخ کردن، هواری، ماهی سوری استفاده می‌شود.

گاریز یا کاریز: ماهی کوچکی به‌اندازه ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر یا بیش‌تر می‌باشد. این ماهی برای سرخ کردن، قلیه و کباب مناسب می‌باشد. فصل صید آن از نیمه خرداد تا اواخر آذر ماه می‌باشد.

چمن: شبیه سرخو و از نوع سرخو است. اما بزرگ‌تر و کمرنگ‌تر از آن است و تقریباً صورتی است. برای سرخ کردن و قلیه مناسب می‌باشد.

بیاه: این ماهی بزرگ و شبیه ماهی راشگو است ولی سرش پهن تر می‌باشد. برای سرخ کردن، قلیه و کباب مناسب می‌باشد.

راشگو: این ماهی در آب‌های گرم و ساحل شنی به مقدار خیلی کم یافت می‌شود ولی طرفداران بسیار دارد. ماهی راشگو نسبتاً بزرگ و دارای گوشت لذیذی است. برای قلیه و هواری استفاده می‌شود. فصل این ماهی از اول اسفند تا نیمه خرداد می‌باشد.

قباد یا غباد: این ماهی در قسمت شکم نقره ای رنگ و در سراسر پشت سیاه می‌باشد و در زمره ماهیان پرطرفدار جنوب می‌باشد. برای سرخ کردن، قلیه و هواری استفاده می‌شود.

سچل: این ماهی را سه کله، سکله هم می نامند و معتقدند که در اصل سگ کله بوده است. رنگ آن سیاه روشن است. طول آن نیز گاهی به شصت سانتی‌متر می‌رسد، گوشت خوشمزه ای دارد و از خانواده تن ماهیان است. برای سرخ کردن و قلیه استفاده می‌کنند.

صافی یا سافی: دو نوع دارد: صافی عجمی، با رنگ سیاه (یا قهوه ای متمایل به سبز) و لکه های سفید و ماهی صافی عربی با رنگ قهوه ای روشن تا سبز و شکم نقره ای. این ماهی در ماه‌های تیر و مرداد و شهریور در آب‌های خلیج فارس فراوان است و با گرگور صید می‌شود. جثه ماهی صافی کوچک است و طول بزرگ‌ترین آن به سی و پنج سانتی‌متر می‌رسد و گوشت لذیذی دارد.

ساردین: ساردین یا حشینه یا مومغ دارای رنگ سفید است و طول آن بین ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر می‌باشد. از این ماهی برای درست کردن سوراغ و شامی استفاده می‌شود.

ماهی متو یا متوتا: برای مهیاوه مناسب می‌باشد.

خنو: برای حواری، سرخ کردن و قلیه مناسب می‌باشد.

هامور: برای سرخ کردن مناسب می‌باشد.

گیش: برای قلیه ماهی، کباب و حواری مناسب می‌باشد.

Persian Gulf Edible Fishes

King fish: The main inhabitant of king fish is Persian Gulf. King fish, with bony skeleton, looks partially like a jet plane. You can find some dark lines along the width. King fish resemble Qobad fish. The only difference is the size. i. e. , king fish are bigger than Qobad fish. King fish are suitable for Kebab, frying, porridge, and also fish stew.

Tuna fish: Tuna fish with bloody flesh and dark chocolate color is suitable for frying, salted fish, porridge, kebab, stew, shami and frying in onions.

Anchovy: They are the same as sharks with sharp pointed, cone shape teeth. They are suitable for kebab, drying, puddinie, fish stew, frying and shami.

Shourideh: It's also called mouse teeth in Bander Abbass. It's suitable for kebab and frying.

Sole fish (Halva): They are bony fish and are of two kinds: black and white. They are just suitable for frying.

Shoort: They have silver spots on both sides and are suitable for frying and fish stew. It is recommended to breastfeeding women.

Sorkhu (Red fish): They are also called Sebiti or Hamro. They are reddish-pink fish with thick and plump neck. Because of their delicious meat, red fish are suitable for frying, fish stew, and filling up.

Sheiri: They are whitish-yellow with scales and are suitable for fish stew, kebab and porridge.

Sangsar (also called Capitan daughter): They are pretty long with dull white color and are suitable for filling up and frying.

Mish Mahi or Kor Mahi: They are big and large, with white belly and big head and are suitable for frying, porridge, and salted fish.

Kareez or Gareeez: They are small fish about 10-15 cm or more which are suitable for frying, stew, and kebab. The fishing-season for Kareez is from the beginning of June of December.

Chaman: They look like redfish (Sorkhu) and from the same species but a bit bigger and more pinkish Chaman fish are suitable for frying and fish stew.

Biyah: It's a big fish which looks like Rashgoo but with a wider head. Biyah is suitable for fish stew and kebab.

Rashgoo: We could only find a small number of them in warm waters and also in sandy shores but they are very popular. Rashgoo is a fairly big fish with delicious meat and it's suitable for fish stew and porridge. Fish season for Rashgoo is from the end of February up to the beginning of June.

Qobad also called Ghobad: It's a fish with silver belly and black back. It's among the popular fish in the south. Qobad is suitable for frying, fish stew and porridge.

Sechel, also called three-head fish: It's believed that originally it's name was dog-headed fish. Sechil is a light black fish that is at most 60cm long with delicious meat and is considered as tuna fish. Sechil is suitable for frying and fish stew.

Safee: They are of two kinds: Persian Safee that is black or brownish to green with white spots and Arabian Safee are found a lot in Persian Gulf within June, July and early August and are usually caught with a special kind of fishing net called Gargoor. Safee are among small fish which are at most 35cm long with delicious meat.

Sardine, also called Hashineh or Momagh: It's a small white fish (10-20cm in length), that is used in cooking Sooragh and Shamee.

Mouto also called Motato: It's a kind of sardine used in Mahyaveh.

Khono: It's suitable for porridge, frying and fish stew.

Hamoor: It's suitable for frying.

Gish: It's suitable for fish stew, kebab and porridge.

شناخت ماهی تازه:

ماهی تازه دارای ظاهری درخشان و شفاف است اما ماهی مانده و فاسد فاقد درخشندگی است.
آبشش ماهی تازه ارغوانی رنگ و عاری از ماده لزج می‌باشد و بوی نا مطبوع نمی دهد.
چشم ماهی، شفاف و درخشان است در حالی که چشم های ماهی مانده و فاسد گود و فرو رفته می‌باشد.
فلس های ماهی تازه درخشان و محکم به بدن ماهی چسبیده است در حالی که فلس های ماهی مانده فاقد درخشندگی است و به راحتی کنده می‌شود.
برای تشخیص ماهی تازه با انگشت روی بدن ماهی فشار دهید اگر به حالت اول برگشت ماهی تازه است.
گوشت بدن ماهی تازه سفت و محکم به استخوان چسبیده است در حالی که گوشت ماهی مانده یا فاسد به آسانی از استخوان جدا می‌شود.
ماهی را بیش از اندازه نپزید، زیرا کیفیت خود را از دست می دهد.

شناخت میگو

نشانه فاسد بودن میگو :

شل بودن سر میگو، بوی بد و شل بودن عضلات آن است.
تمام میگوها پس از پختن نارنجی رنگ می‌شوند. هرچه شدت رنگ میگو بیش‌تر باشد میگو تازه‌تر است.

Fresh fish

Fresh fish looks bright and clear but rotten fish doesn't. The gills of fresh fish are purple are not slimy without unpleasant smell. Eyes of fresh fish look clear and bright while those of rotten fish are dark and sunken. Scales of fresh fish are bright and attached to the skin while those of rotten fish aren't bright and are removed easily. To test fresh fish, press the fish with your finger. If the skin returns back to the same place, it's fresh. Also its flesh is tough and attached to the spine. Don't cook the fish too much, because it loses its nutritional value.

Fresh shrimp

All cooked shrimps turn pink / orange. The more pink, the fresher they are. Rotten shrimps have loose heads with unpleasant smell and loose muscles.



ماهی ها

Puddini



پودینی

● مواد لازم

فیله ماهی	۵۰۰ گرم
گشنیز	۱۵۰ گرم
شنبلیله	۵۰ گرم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ‌خوری
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
مغز لیمو خشک	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
سیر	۵ حبه
پیاز	۲عدد متوسط
فلفل	۲عدد
روغن مایع	۱/۲ پیمانه

گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز و فلفل را چرخ کنید. فیله ماهی را با ۲ لیوان آب، کمی نمک و زردچوبه آب‌پز کنید سپس در آبکش بریزید. سبزی چرخ شده را در روغن تفت دهید تا آب آن کشیده شود. زردچوبه و ادویه را اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی، لیمو خشک، گوجه‌فرنگی رنده شده را بیفزایید. ماهی آب‌پز را با مایه بالا مخلوط کنید. نمک و فلفل را اضافه کنید. در ماهیتابه را ببندید و حرارت را کم کنید(۱۰دقیقه). ماهی را با کفگیر بکوبید تا با سبزی مخلوط شود.

● Ingredients

Fish fillet	500gr
Coriander	150gr
Fenugreek	50gr
Turmeric	1 teaspoon
Tomato paste	2 soupspoons
Tomato	1
Drilled shelled lemon	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Spice	1 soupspoon
Garlic	5 cloves
Onion	2 middle-sized
Pepper	2
Liquid oil	½ cup

Grind coriander, fenugreek, garlic, onion and pepper together. Boil the fish fillet in 2 cups of water, add little salt and turmeric. Then put the fish in colander. Heat the grinded vegetables in oil to remove its water. Then add turmeric and spice, next add tomato paste, dried shelled lemon and grated tomato and finally mix the boiled fish with the mixture and add salt and pepper. Cover the pan and let it cook on low heat for 10 minutes. Beat the fish with fish slice to mix well with the vegetables.

Suragh



سوراغ

مواد لازم

گلک	۲-۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
ماهی (مومغ)	۲ کیلو
پوست نارنج	۵ تکه

پوست نارنج را بشویید و بگذارید کاملاً خشک شود.

سر ماهی را از تنه آن جدا کنید و شکم آن را خالی کنید سپس ماهی را بشویید و در آبکش بریزید تا آب آن برود. توی شکم ماهی و سطح آن را به نمک زیاد آغشته کنید. ته دبه را نمک بریزید، ماهی را در دبه بریزید لابه‌لای آن را نمک بپاشید. درب دبه را ببندید و به مدت دو هفته در زیر نور آفتاب قرار دهید سپس ماهی ها را در ظرفی ریخته و روی آن را پودر گلک بپاشید تا کاملا آغشته به گلک شود. سپس ماهی را در دبه بچینید و لابه لای آن را پوست نارنج بگذارید درب دبه را ببندید و به مدت ۲۰ روز در آفتاب قرار دهید. در صورتی‌که آب ماهی کم یا خشک شده باشد ۲ لیوان آب را به جوش بیاورید، ۴-۳ قاشق نمک را در آن حل کنید، پس از خنک شدن به سوراغ اضافه کنید.

سوراغ یکی از غذاهای خاص استان هرمزگان می‌باشد. سس قرمز رنگ و شورمزه ای است که از گلک (نوعی خاک جزیره هرمز) و ماهی مومغ که ماهی ریزی است درست می‌کنند.

Ingredients

Gelak (a kind of soil found in Hormoz Island)	2-3 tablespoons
Salt	to taste
Fish	2kg
Sour-orange peel	5 pieces

Wash the sour-orange peels and let them dry well. Cut the head of fish and then remove the guts. Wash it again and put it in a colander. Rub enough salt inside and outside the fish. Cover the bottom of plastic container with salt. And put the fish in the container. Add more salt between the fish. Cover the container tightly and keep it under the sun for two weeks. Then put the fish in a dish and Gelak powder (a kind of soil found Hormoz Island) rub all over the fish. Now put the fish neatly in the container again and the sour-orange peels in between. Then cover the container tightly and keep it under the sun for 20 days. In case of lack of water in the container, boil 2 cups of water, then add 3-4 spoons of salt and let it cool and then add it to the container.

Note: Suragh is a local food in Hormozgan province. It's a kind of salty and red sauce made of Gelak and Mumagh fish which is a kind of small fish.

Salted Fish and Onion



سور پیاز

مواد لازم

ماهی شور	۲۵۰ گرم
پیاز بزرگ	۴ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
فلفل قرمز	۱ قاشق چای‌خوری
آب لیمو تازه	۳-۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	۱/۴ پیمانه

ماهی را به مدت ۲ ساعت در آب بخیسانید و مرتب آب آن را عوض کنید تا نمک اضافی آن خارج شود. ماهی را به قطعات کوچک تقسیم کنید و سپس آب‌پز کنید. پیازها را خرد کنید و با روغن مایع در دیگ بریزید، درب دیگ را ببندید و روی حرارت بگذارید. مرتب پیازها را زیر و رو کنید، پس از نیم پز شدن پیازها زردچوبه، ادویه و فلفل را اضافه کنید. ماهی را با مایه بالا مخلوط کنید، ۲ لیوان آب اضافه کنید، آب را به جوش بیاورید، حرارت را کم کرده، درب دیگ را ببندید تا ماهی در پیاز نرم شود، با ته کفگیر ماهی را در پیاز بکوبید، سپس درب دیگ را نیمه‌باز بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط بگذارید. در آخر آب لیمو را اضافه کنید، حرارت را خاموش کنید. پوست پیاز را به صورت پیاله ای در آورید و روی این غذا بگذارید، ۱ قاشق روغن مایع را داخل پوست پیاز بریزید. یک تکه زغال را روی حرارت بگذارید، خاکسترآن را بگیرید و سپس در پوست پیاز بگذارید و درب دیگ را ببندید.

Ingredients

Salted fish	250gr
Big onion	4
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Red chili pepper	1 teaspoon
Fresh lemon juice	2-3 soupspoons
Liquid oil	¼ cup

Soak the salted fish for 2 hours. Change the water repeatedly to remove the saltiness. Cut the fish into small pieces and boil them. Chop up the onions and put them in a pot with heated oil and cover the pot. Turn the onions over from time to time and when half cooked, add turmeric, spice and pepper. Mix fish with the mixture. Then add two cups of water and heat to boil. Cover the pot and put it on moderate heat and let the fish get soft in the onion. With the bottom of a fish slice, beat the fish in onion. Then cover the pot half open and put it on moderate heat for 10 minutes. And finally add lemon juice and turn off the stove. Peel off an onion in a bowl-form. And put it over the food. Pour one spoon of oil in it. Put a piece of charcoal on the stove, then remove its ash and put the charcoal inside the onion peel and cover the pot.

Falafil



فلافل

● مواد لازم

نخود	۱ کیلو
پیاز	۳ عدد متوسط
گوجه‌فرنگی	۲ عدد (بدون پوست)
فلفل قرمز	۵ عدد
تره	به میزان دلخواه
پودر زیره	۱ قاشق سوپ‌خوری
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری



نخود را به مدت ۱۰ ساعت در آب بخیسانید، سپس آبکشی کنید. نیمی از نخود را آب‌پز کنید تا نرم شود، سپس در آبکش بریزید. نخود خام را با نخود آب‌پز، گوجه‌فرنگی، پیاز و تره ۳ بار چرخ کنید. به مایه بالا زردچوبه، پودر زیره، ادویه، نمک و فلفل را اضافه کنید و ورز دهید. از مایه به‌اندازه یک تخم مرغ برداشته و گرد کنید، سپس در روغن داغ سرخ کنید.

Ingredients

Pea	1kg
Onion	3 middle-sized
Tomato	2(peeled)
Red chili pepper	5
Leek	to taste
Caraway powder	1 soupspoon
Spice	1 soupspoon
Spice and salt	to taste
Liquid oil	to taste
Turmeric	1 teaspoon

Soak the peas for 10 hours and then put them in a colander. Boil half of the peas and put them in a colander. Then grind (mince) the raw peas, boiled peas, onion, leek together for three times. Add turmeric, caraway powder, spice, salt, and pepper and then kaend the mixture. After that take the egg-sized amounts of the mixture and ball them. Then fry them in the melted oil.

Fish Stew



کالتغ ماهی

قلیه ماهی

مواد لازم

ماهی	۱ کیلو گرم
گشنیز	۱۰۰ گرم
شنبلیله	۵۰ گرم
سیر	۴-۳ حبه
فلفل سبز	۱ عدد
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی	۱ عدد رنده شده
مغز لیمو خشک	۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم

ماهی را پس از تمیز کردن و شستن به قطعات کوچک تقسیم کنید، نمک بزنید. ماهی را به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. شنبلیله، گشنیز، سیر، پیاز و فلفل سبز را با هم چرخ کنید. سبزی را در روغن تفت دهید، زردچوبه، ادویه، فلفل و مغز لیمو خشک را اضافه کنید، پس از آن رب گوجه‌فرنگی و گوجه‌فرنگی رنده شده را با سبزی مخلوط کنید سپس ماهی خرد شده را به آن بیفزایید و مجدداً تفت دهید، ۲ پیمانه آب بریزید حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید، نمک آن را میزان کنید، درب دیگ را نیم باز بگذارید، حرارت را کم کنید و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید. در صورت تمایل می‌توان به جای لیمو خشک از تمر هندی استفاده نموده ۵۰ گرم تمر هندی را در آب قلیه بخیسانید، سپس صاف کنید.

Ingredients

Fish	1kg
Coriander	100gr
Fenugreek	50gr
Garlic	3-4 cloves
Green pepper	1
Spice	1 jam spoon
Tomato paste	1 soupspoon
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Tomato	1 grated
Dried shelled lemons	2 soupspoon
Liquid oil	to taste

Clean and wash the fish and cut it into small pieces and then add salt. Refrigerate it for half an hour. Mince/grind fenugreek, coriander, garlic, onion and green pepper. Heat the vegetables in melted oil, then add turmeric, spice, chili pepper and drilled shelled lemons. Next mix the mixture with tomato paste and grated tomato, and after that add the sliced fish and heat again. Add 2 cups of water and increase the heat when water starts boiling. Add salt and put the lid half open. Reduce the heat and let it cook for 10-15 minutes with moderate heat. To your taste you can use tamarind instead of dried shelled lemon. Soak 50gr of tamarind in the stew and then sieve it.

Salted-Fish Kolamba



کلمبا ماهی شور

مواد لازم

گندم نیم کوب	۵۰۰ گرم
ماهی شور	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چای‌خوری
روغن	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری

گندم را به مدت ۶-۵ ساعت در آب بخیسانید. ماهی شور را جداگانه در آب بخیسانید. ۳-۲ بار آب آن را عوض کنید تا شوری آن گرفته شود. ماهی را آب‌پز کنید، تیغ آن را بگیرید و گوشت آن را جدا کنید. گندم را با ۲ لیتر آب روی حرارت بگذارید، کف آن را بگیرید، مرتب هم بزنید تا گندم نرم شود، سپس به آن گوشت ماهی را اضافه کنید، بگذارید تا خوب این غذا جا بیفتد. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا سرخ شود، سپس به آن زردچوبه، ادویه و پودر فلفل قرمز اضافه کنید و به مایه بالا اضافه کنید. این غذا باید مانند حلیم جا بیفتد و غلیظ شود.

Ingredients

Half-grinded wheat	500gr
Salted-fish	400gr
Onion	3
Turmeric	1 teaspoon
Turmeric	1 teaspoon
Red pepper powder	1 teaspoon
Oil	to taste
Spice	1 soupspoon

Soak the wheat for 5-6 hours. Soak the salted fish separately. Change the water 2-3 times to reduce the saltiness. Boil the fish, take the small sharp needles and remove the flesh. Heat the wheat in 2 litres of water and remove the foam. Stir it repeatedly so that the wheat will becomes of soft and gentle. Then add the flesh to it and wait till it's well-cooked. Chop the onion and fry it in oil. Next add turmeric, spice, red pepper powder and add the mixture to the prepared food. This dish should be well-cooked and thick like porridge. (a dish made of wheat and meat)

Fried Fish and Tomato Sauce



ماهی سرخ شده

با سس گوجه فرنگی

مواد لازم

ماهی	۱کیلو گرم
زعفران ساییده	۱ قاشق چای‌خوری
آرد	۲۰۰ گرم
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب لیمو	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

سس گوجه‌فرنگی

رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق سوپ‌خوری
آب لیمو	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب	۱ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم

ماهی را پس از فیله کردن به قطعات دلخواه تقسیم کنید. زعفران ساییده را در ۲ قاشق آب جوش حل کنید. ماهی را با زعفران حل شده، آب لیمو، نمک و فلفل مزه دار کنید و به مدت ۱ ساعت در یخچال بگذارید. آرد و زردچوبه را با هم مخلوط کنید. تکه‌های ماهی را در آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید و سپس در سس بگذارید.

طرز تهیه سس گوجه‌فرنگی

رب گوجه‌فرنگی را در روغن تفت دهید، سپس به آن آب اضافه کنید، بگذارید به آرامی بجوشد تا غلیظ شود. در آخر تکه‌های ماهی را در این سس بخوابانید.

Ingredients

Fish	1kg
Pounded saffron	1 teaspoon
Flour	200gr
Turmeric	1 soupspoon
Lemon juice	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste

Tomato sauce

Tomato paste	3 soupspoons
Lemon juice	1 soupspoon
Water	1 cup
Liquid oil	to taste

Cut the fish fillet into pieces. Dissolve pounded saffron in two spoons of hot water. Marinate the fish in saffron, lemon juice, salt and pepper. Refrigerate it for one hour and mix flour and turmeric together. Rub the pieces of fish in the flour. And then fry them in oil and put them in the sauce.

Recipe of tomato sauce

Heat the tomato paste in oil. Then add water to it. And let it simmer gently to get thick and finally marinate the pieces of fish in the sauce.

Fill-up Fish



ماهی شکم پر

مواد لازم

ماهی	۱ عدد
گشنیز	۱۰۰ گرم
شنبلیله	۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیر	۴ حبه
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
فلفل سبز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد (رنده شده)
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	۱ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپ‌خوری
تمر هندی	۵۰ گرم

تمر هندی را در ۱/۴ آب بخیسانید، سپس از صافی رد کنید. زعفران را در ۳-۲ قاشق سوپ‌خوری آب جوش حل کنید. داخل گوش ماهی را باز کنید محل اتصال آبشش‌ها را ببرید و آبشش‌های ماهی را در آورید. به دقت داخل گوش را تمیز بشویید. فلس های ماهی را بگیرید. ماهی را از گرده چاک بدهید و محتویات داخل شکم آن را خالی کنید. چند شیار طولی ایجاد کنید به طوری که پوست ماهی پاره نشود ماهی را بشویید و خشک کنید. ماهی را با زعفران، آب لیمو، نمک و فلفل مزه دار کنید، به طوری که تمام سطح و داخل شکم ماهی آغشته به این مواد شود. ماهی را به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. گشنیز، شنبلیله را پس از تمیز کردن و شستن با پیاز، سیر و فلفل سبز چرخ کنید. سبزی چرخ شده را در روغن مایع سرخ کنید به آن زردچوبه و ادویه بیفزایید، سپس گوجه‌فرنگی رنده شده و رب گوجه‌فرنگی اضافه کنید. در آخر تمر هندی حل شده را بریزید. قسمت شکاف داده ماهی را با این مواد پر کنید. سطح خارجی ماهی را کمی روغن مایع و زعفران بکشید. کاغذ آلومینیوم را چرب کنید و ماهی را در آن قرار دهید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.

Ingredients

Fish	1
Coriander	100gr
Fenugreek	50gr
Onion	1
Garlic	4 cloves
Turmeric	½ teaspoon
Green pepper	2
Tomato	1 grated
Salt and chili pepper	to taste
Saffron	1 teaspoon
Liquid oil	to taste
Spice	1 dessertspoon
Tomato paste	1 soupspoon
Tamarind	50gr

Soak the tamarind in ¼ cup of water and then sieve it. Solve the saffron in 2-3 soupspoon of hot water. Open the gills on either side of the fish's head and bring the gills out. Then wash the fish well. Then remove the scales. Cut the fish lengthwise from down and remove the guts. Make some long narrow cut in a way that don't damage/tear the fish skin. Then wash the fish and dry it. After that marinate the fish in saffron, lemon juice, salt and chili pepper. And refrigerate it for half an hour. Wash coriander and fenugreek well and then grind them with onion, garlic and green pepper. Fry the grinded vegetables in melted oil. Add turmeric and spice. Then add tomato paste and grated tomato and finally add the sieved tamarind. Fill the fish up with the mixture. Rub oil and saffron on both sides of the fish. Rub a little oil o the aluminum foil and cover the fish with it. And cook it in oven for 40 minutes at the heat of 150°C.

Mahyave: Fish in Salt Water



مهیاوه
(ماهی ابه)

● مواد لازم

ماهی متو (خشک)	۵۰۰ گرم
خندل (خردل)	۵۰۰ گرم
رازیانه	۲۵۰ گرم
پوست نارنج (خشک)	۵-۴ تکه
تخم گشنیز	۲۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم

سر ماهی متو را با دست از تنه آن جدا کنید و تنه ماهی را به مدت نیم ساعت در آب بخیسانید تا شن هایی که به ماهی چسبیده‌اند جدا شود، سپس ماهی را بشویید و در آبکش بریزید. ماهی را در دبه پلاستیکی ریخته و نمک روی آن بپاشید، سپس روی ماهی را آب جوش بریزید (تا جایی آب اضافه کنید که کاملا روی ماهی را بپوشاند) با قاشق چوبی هم بزنید تا نمک در آب حل شود. درب ظرف را با پارچه بپوشانید. دبه را به مدت ۲۰ روز در آفتاب بگذارید و روزی ۲ بار با قاشق چوبی هم بزنید. پس از ۲۰ روز ماهی را در ظرفی بریزید و با دست ماهی را بمالید تا ماهی ها له شوند، سپس از آبکش رد کنید (تفاله ماهی را بیرون بریزید) خردل را پس از تمیز کردن بشویید و روی پارچه تمیزی پهن کنید و روی آن را کمی نمک بپاشید. رازیانه و تخم گشنیز را جداگانه بشویید و روی پارچه تمیزی پهن کنید و نمک بپاشید. ادویه ها را پس از خشک شدن توی تابه ریخته و بو دهید، سپس آن‌ها را بکوبید و با آب ماهی مخلوط کنید. مهیاوه را در دبه ریخته و پوست نارنج خشک را به آن اضافه کنید. در ظرف را ببندید. مهیاوه پس از ۲ هفته آماده می‌شود.

نکات لازم:

در صورت دلخواه می‌توان به مهیاوه زیره، فلفل سیاه و کنجد هم اضافه کرد.

Ingredients

Dried sardines	500gr
Mstard	500gr
Fennel	250gr
Sour-orange peels (dried)	4-5 pieces
Coriander seeds	250gr
Salt	to taste

Remove the head of sardines (dried fish) with your hands. Soak the sardines for half an hour to remove the sands attached to them. Then wash sardines and put them in a colander. Put the sardines in a plastic container and cover them with salt. Then cover the sardines and salt with boiling water. Stir the mixture to dissolve the salt. Cover the container with a piece of cloth and keep it under the sun for 20 days. Stir it with wooden spoon twice a day. After 20 days, put the sardines in a pot and rub them with hands to smash them. Then sieve them and throw the solid parts away. Clean and the mustards and let them dry on a piece of cloth and add a little salt. Also do the same with fennel and coriander seeds. Roast the dried spices in a pan. Then grind them and mix them with fish water. Pour the sardine water in the container. Then add dried peels of sour orange. Cover the container. After two weeks your Mahyave (fish in salt water) is ready to be served. To your taste you can add cumin seeds, black chili, and sesame seeds to mixture.

کله جوش

مواد لازم

سوراغ	۴ قاشق سوپ‌خوری
پیاز	۱ عدد
روغن مایع	به مقدار لازم
لیمو تازه	۲ عدد
آب	۲ پیمانه

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید تا حدی که پیاز قهوه ای شود اما نسوزد. سوراغ را در آب حل کنید و از صافی رد کنید، تفاله آن را بیرون بریزید. پیاز داغ و آب لیمو را به سوراغ اضافه کنید.

Kaleh Joush

Ingredients

Suragh (a kind of soil found in Hormoz Island)	4 soupspoons
Onion	1
Liquid oil	to taste
Fresh sour lemons	2
Water	2 cups

Chop up the onion. Then heat them in oil to turn brown. Dissolve Suragh in water and then sieve it. Throw the solid matters away. Add hot fried onions and lemon juice to the Suragh.



کباب ماهی

مواد لازم

ماهی	۱ کیلو
آب لیمو	۱/۴ پیمانه
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	۱ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	۱/۴ پیمانه
آب پیاز	۱/۲ پیمانه

ماهی را پس از شستن به قطعات ۳ در ۴ سانت قطعه قطعه کنید. زعفران را در ۱/۴ پیمانه آب جوش حل کنید. به ماهی زعفران حل شده، آب پیاز، روغن مایع، ادویه، آب لیمو، نمک و فلفل اضافه کنید و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. ماهی را به سیخ بکشید و روی شعله کباب پز یا ذغال یا در فر قرار دهید تا موقعی که رنگ آن‌ها طلایی شود.

Fish Kebab

Ingredients

Fish	1kg
Lemon juice	¼ cup
Spice	1 tablespoon
Salt and pepper	to taste
Saffron	1 teaspoon
Liquid oil	¼ cup
Onion water	½ cup

Wash the fish, then cut it into 3 x 4 centimeter pieces. Next solve saffron in ¼ cup of boiling water. After that marinate fish with saffron, onion, liquid oil, spice, lemon juice, and refrigerate it for two hours. And finally put the fish on the skewer and put the kebab on the barbecue or in oven and cook until it's brown on both sides.

کولی خشک

● **مواد لازم**

کولی	۱ عدد بزرگ
نمک	به مقدار لازم
آب لیمو	۱/۲ پیمانه

سر کولی را جدا کنید، سپس چاقو را به طور کامل در عرض بدن ماهی فرو کرده و به حالت موازی در استخوان پشت قرار دهید، سپس کولی ماهی را از قسمت سر به طرف دم بریده و به دو قسمت مساوی تقسیم کنید، پس از این کار امعا و احشا آن را خارج کنید. روی سطح بدن ماهی را چند برش دهید. ماهی را شسته خشک کرده نمک بپاشید و به مدت ۲۰ روز در آفتاب آویزان کنید تا خشک شود. پس از خشک کردن کولی را روی شعله کباب پز یا ذغال قرار دهید تا موقعی که رنگ آن طلایی شود، سپس آن را بکوبید تا بافت گوشت آن باز شود. روی آن را آبلیمو ریخته و صرف کنید.

Dried Anchovy

● **Ingredients**

Anchovy	1 big size
Salt	to taste
Lemon/ lime juice	½ cup

Cut the head of Anchovy fish, then stab the knife completely in width ways and put it in parallel with the back spine. Next cut the fish from head to tail and divide it into two equal pieces. After that remove the guts and make some cuts on the surface. Wash the fish and dry it. Then rub salt all over the Anchovy and dry id under the sun for 20 days. Now you can cook the dried Anchovy on the barbecue until it's brown on both sides. Then hit it firmly to open the tissue of its flesh. And serve it with lemon or lime juice.

کوفته ماهی

مواد لازم

ماهی	۵۰۰ گرم
سیب زمینی	۱ عدد (آب‌پز)
تخم مرغ	۱ عدد
گشنیز	۱ پیمانه
شنبلیله	۱/۲ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد (کوچک)
سیر	۴ حبه
فلفل سبز	۲-۱ عدد
آرد	۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم

ماهی را با کمی آب، نمک و زردچوبه آب‌پز کنید. ماهی آب‌پز، سیب زمینی، گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز را با هم چرخ کنید. به ماهی چرخ شده زردچوبه، ادویه، آرد، تخم مرغ، نمک و فلفل بیفزایید و مایه را ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. روغن را روی حرارت داغ کنید. از مایه به‌اندازه یک تخم مرغ بردارید و به آن شکل گرد بدهید و در روغن سرخ کنید.

Koofteh Mahi
(Balled-Fish Dish)

Ingredients

Fish	500gr
Potato	1 (boiled)
Egg	1
Coriander	1 cup
Fenugreek (dried)	½ cup
Salt and pepper	to taste
Onion	1 (small)
Garlic	4 cloves
Green pepper	1-2
Flour	1 soupspoon
Turmeric	½ teaspoon
Liquid oil	to taste

Boil the fish in a little water with a bit salt and turmeric. Then mince the boiled fish with potato, coriander, fenugreek, garlic and onion. Add turmeric, spice, flour, beaten egg, salt and pepper to the mixture. Knead the mixture well to get sticky. Heat the oil, each time take and egg-size amount of the mixture and fry it in the pan.

سرخ کرده ماهی

ابتدا ماهی را فیله کرده و به قطعات دلخواه تقسیم کنید، سپس آن‌ها را شسته و خشک کنید. نمک و فلفل را روی تکه‌های ماهی بپاشید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید. آرد و زردچوبه را با هم مخلوط کنید و تکه‌های ماهی را در آرد بغلتانید به طوری که سطح ماهی پوشیده از آرد شود، سپس تکه‌های ماهی را در روغن داغ سرخ کنید و در سس بگذارید.

طرز تهیه سس ماهی

گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز و فلفل سبز را با هم چرخ کنید. سبزی چرخ شده را در روغن تفت دهید. زردچوبه و ادویه را اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در آب حل کنید. آب لیمو را اضافه کنید و به مایه بالا بیفزایید. حرارت را کم کرده و مایه را به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا به آرامی بجوشد و غلیظ شود. ماهی سرخ کرده را در آن سس بگذارید و پس از ۵-۴ دقیقه از روی حرارت بر دارید.

مواد لازم

ماهی	۱ کیلو
آرد	۲ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

سس ماهی

گشنیز	۱۰۰ گرم
شنبلیله	۵۰ گرم
سیر	۴ حبه
پیاز	۱ عدد
فلفل سبز	۲ عدد
آب لیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۱قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
آب	۱/۲ پیمانه

Fried Fish

Cut the fish fillet in pieces. Then wash and dry them. Add salt and pepper to the fish. And refrigerate them for one hour. Mix flour and turmeric together. Rub pieces of fish in it in away that all surface is covered with flour. And finally fry them in hot oil and marinate them in sauce.

Recipe of fish sauce

Grind coriander, fenugreek, onion, garlic and green pepper together, heat the grinded pepper in oil. And add turmeric and advice. Dissolve tomato paste in water and add lemon juice and add it to the mixture. Reduce the heat and let the mixture cook on gentle heat and get thick. And finally add the fried pieces of fish to the mixture and let it cook for 4-5 minutes and now you can serve it.

Ingredients

Fish	1kg
Flour	2 cups
Liquid oil	to taste
Turmeric	1 soupspoon
Salt and pepper	to taste

Fish sauce

Coriander	100gr
Fenugreek	500gr
Garlic	4 cloves
Onion	1
Green peppers	2
Lemon juice	2 soupspoons
Tomato paste	1 soupspoon
Liquid oil	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Water	½ cup

ماهی برشته

مواد لازم

ماهی	۲ کیلو
نمک	به مقدار لازم

ماهی را نمک بزنید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید. تابه آهنی یا ورقه فلزی را روی آتش بگذارید تا کاملاً داغ شود (در غیر این صورت پوست ماهی به تابه می چسپد). ماهی را روی تابه گذاشته و هر دو طرف آن را بپزید.

Roasted Fish

Ingredients

Fish	2kg
Salt	to taste

Add salt to fish and refrigerate it for one hour. Roast both sides fish in a hot roasting pan or aluminum foil. (If the pan is not hot enough, the fish skin sticks to it).

ماهی سوری با تخم مرغ

مواد لازم

ماهی شور	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
تخم مرغ	۴ عدد
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم

ماهی را پس از شستن به مدت ۲ ساعت در آب بخیسانید، سپس پوست و تیغه‌های آن را جدا کنید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا کمی طلایی شود، زردچوبه را اضافه کنید. ماهی را با پیاز مخلوط کرده ادویه را بیفزایید. تخم مرغ ها را هم بزنید، ماهی را با تخم مرغ مخلوط کنید. روغن را در ماهیتابه داغ کنید و مایه را در آن بریزید در ماهیتابه را ببندید.

Salted Fish with Egg (Shoor)

Ingredients

Salted fish	200gr
Onion	2 middle-sized
Egg	4
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 teaspoon
Liquid oil	to taste

Wash the fish and then soak it for 2 hours. Next remove the skin and sharp bones. Chop the onions and heat them in the melted oil to turn light brown. Add turmeric. Mix fish with onion and add the spice. Beat the eggs up and mix the fish and beaten eggs together. Put the mixture in a pan with melted oil. Put the lid back.

ماهی سوری

مواد لازم

ماهی حوور یا میش ماهی	۴ کیلو گرم
نمک	به مقدار لازم
پوست نارنج	۶-۵ تکه

سرو دم ماهی را جدا کنید، امعا و احشای آن را با نوک چاقو خارج کنید و ماهی را تمیز کنید، سپس ماهی را قطعه قطعه کنید وسط هر تکه از ماهی را ۳-۲ شکاف دهید به طوری که ماهی مثل کتاب باز شود اما از هم جدا نشود، توی شکاف ها را نمک فراوان بپاشید، هر دو طرف تکه‌های ماهی را به نمک آغشته کنید، ته ظرف مورد نظر را نمک بپاشید و تکه‌های ماهی را در ظرف بچینید و لابه لای آن را پوست نارنج بگذارید و روی آن را دوباره نمک بپاشید، در ظرف را ببندید و در هوای آزاد بگذارید ماهی پس از ۲ تا ۳ هفته آماده می‌باشد.

نکات لازم:

ماهی را نباید بشویید چون باعث کرم زدگی ماهی می‌شود. اگر به ماهی نمک کم بزنید احتمال گندیدگی ماهی زیاد است.

Salted Fish

Cut the head and tail of the fish. Remove the guts. And clean the fish. Then cut it into bite-size pieces. Cut partially each piece into two or three. But take care not to separate them. Sprinkle enough salt in side and also outside the pieces. Sprinkle enough salt on the bottom of the container and arrange the pieces of the fish neatly in it. Put sour-orange peels in between. Then add salt. Cover the container and keep it in open air for 2-3 weeks.

Ingredients

Hoovor or Mishmahi	4kg
Salt	to taste
Sour-orange peels	5-6 pieces

Important notes:

1- Do not wash the fish or else it may be decayed with maggots.

2- If you do not sprinkle enough salt, the fish will go rotten.

مفلک
ماهی شور

مواد لازم

جو پوست کنده	۴ پیمانه
پیاز	۳ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن	به مقدار لازم
ماهی شور	۴۰۰ گرم

جو را در تابه تفت دهید تا عطر آن بلند شود، سپس به مدت ۶-۵ ساعت در آب بخیسانید. ماهی شور را در آب سرد بخیسانید و چندین بار آب آن را عوض کنید تا نمک اضافی آن خارج شود سپس تیغه‌های آن را بگیرید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید زردچوبه و ادویه را به آن اضافه کنید، سپس ماهی را با پیاز مخلوط کرده و تفت دهید، ۶-۵ پیمانه آب اضافه کنید، آب را به جوش بیاورید، جو را اضافه کنید هنگامی‌که جو همسطح آب شد حرارت را کم کرده در دیگ را ببندید تا دم بکشد، زمان دم کشیدن روی آن تخم گشنیز بپاشید.

Salted Fish Maflak

Ingredients

Peeled barley	4 cups
Onions	3
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 soupspoon
Coriander seeds	1 soupspoon
Oil	to taste
Salted fish	400gr

Roast the barley. Then soak them for 5-6 hours. Soak the salted fish in cool water. Change the water for a few times to remove the additional salt. Then remove the sharp bones and divide it into small pieces. Chop the onions and fry them in oil. Next add turmeric and spice. Then mix the fish with onion and heat them. Add 5-6 cups of water and bring the mixture to boil. Now add barley. When barley levels with water, reduce the heat, cover the pot and let it stew. And finally add coriander seeds.

مطبک پلو

مواد لازم

فیله ماهی	۴۰۰ گرم
برنج	۵ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
روغن	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد
مغز لیمو خشک	¼ پیمانه

برنج را به مدت ۵-۴ ساعت در آب بخیسانید. ماهی را نمک زده و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید، سپس ماهی را شسته و آن را آغشته به زردچوبه، ادویه و فلفل کنید و در روغن سرخ کنید، پیاز را خرد کرده به ماهی اضافه کنید، سپس مغز لیمو خشک را بیفزایید، پس از سرخ شدن پیاز برنج را اضافه کنید ۶ پیمانه آب را بیفزایید، نمک آن را میزان کنید، حرارت را زیاد کنید، پس از این که برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و برنج را دم بدهید.

Motbak Pilaf (Pilau)

Soak the rice for 4-5 hours. Salt the fish and refrigerate it for half an hour. Then wash the fish and marinate it in turmeric, spice, and pepper and fry it in the melted oil. Chop the onion and add it. Next add the dried shelled lemon. When the onion turned light brown, add the rice with 6 cups of water and also add salt to taste. Increase the heat. As the rice is level with the water, put the lid and stew it.

Ingredients

Fish fillet	400gr
Rice	5 cups
Salt and pepper	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Oil	to taste
Onion	1
Dried shelled lemon	¼ cup

شویدی
(نوعی آش)

مواد لازم

فیله ماهی	۲۵۰ گرم
برنج	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد
سیر	۳ حبه
روغن	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
گشنیز خرد شده	۱ پیمانه
شوید خرد شده	۱/۲ پیمانه

◄ پیاز و سیر را رنده کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود، سپس زردچوبه را اضافه کنید، گشنیز و شوید را به پیاز اضافه کرده تفت دهید و پس از آن ماهی را اضافه کنید. ادویه، نمک و فلفل بپاشید، ۱ لیتر آب بیفزایید، آب را به جوش بیاورید. برنج را اضافه کنید، مرتب هم بزنید، حرارت را کم کرده در دیگ را نیم باز بگذارید گاهی هم بزنید تا غلیظ شود.

Dilled (Sheveedi) Porridge

Ingredients

Fish fillet	250gr
Rice	2 cups
Onion	1
Garlic	3 cloves
Oil	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Chopped corianders	1 cup
Chopped dills	½ cup

Grate the onion and garlic. Heat them to turn light brown. Then add turmeric. Add chopped coriander and dill to the onion and garlic and heat them again. Next add the fish. And spice, salt and pepper. Add 1 litre of water and heat to boil. After that add the rice. Stir repeatedly. Put the lid of the pot half-open and let it cook on moderate heat. Stir it off and on to get thick.

سالونه ماهی سوری (شور)

مواد لازم

ماهی	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ کیلو
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن	½ پیمانه
لیمو	۶ عدد
نمک	به مقدار لازم

آب لیمو را بگیرید پوست آن را کنار بگذارید. ماهی را به مدت ۳-۲ ساعت در آب بخیسانید و چندین بار آب آن را عوض کنید تا شوری آن گرفته شود. ماهی را آب‌پز کنید، سپس پوست و تیغه‌های آن را جدا کنید و آن را ریش ریش کنید. پیاز را ریز خرد کنید، نمک بپاشید و به مدت ۴-۳ ساعت در آفتاب بگذارید تا نرم شود، سپس آن را بشویید. ماهی و پیاز نرم شده را در دیگ ریخته و بمالید تا پیاز و ماهی با هم مخلوط شوند. به مایه بالا ادویه و آب لیمو اضافه کنید. مغز لیمو را بیرون آورده پوست آن را برگردانید، در پوست لیمو ۱ قاشق چای‌خوری روغن بریزید. زغال را روی حرارت گرم کنید خاکستر آن را بگیرید، لیموها را در دیگ بگذارید، زغال را درون پوست لیمو بگذارید درب دیگ را با دم‌کن محکم ببندید. (این غذا نیازی به حرارت ندارد)

Salune of Salted Fish

Squeeze the juice from the lemons and put the peels aside. Soak the fish for 2-3 hours. Change the water several times to reduce the saltiness. Boil the fish, then remove the skin and sharp bones and cut it into thin layers. Chop the onions, add salt and put them under the sun for 3-4 hours to get soft and gentle. Then wash them. Put the fish and onions in a pot, turn them over and over to mix well. Next add the spice and lemon juice to the mixture. Remove the flesh of lemons and turn their peels over and pour 1 teaspoon oil in each one. Heat the charcoals on the stove, remove the ash. Then put the lemons in the pot and next put charcoals inside the lemon peels and finally cover the pot tightly. (this dish needs no heat)

Ingredients

Fish	500gr
Onion	1kg
Spice	1 soupspoon
Oil	½ cup
Lemon	6
Salt	to taste

دوپیازه ماهی سوری (شور)

ماهی شور را پس از شستن به مدت ۱ ساعت در آب بخیسانید. ۳-۲ بار آب آن را عوض کنید، سپس به مدت ۵ دقیقه آب‌پز کنید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه، مغز لیمو خشک، ادویه و فلفل را اضافه کنید. پوست و تیغه‌های ماهی را بگیرید و با پیاز مخلوط کنید. گوجه‌فرنگی رنده شده را اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در ½ پیمانه آب حل کنید و به ماهی بیفزایید. در ماهیتابه را ببندید، پس از این که آب آن کشیده شد تمام مواد را با هم مخلوط کنید. سیب زمینی را خلال کنید و در روغن سرخ کنید و در آخر به ماهی اضافه کنید.

مواد لازم

ماهی شور	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
سیب زمینی	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
مغز لیمو خشک	۱ قاشق سوپ‌خوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری

Ingredients

Salted fish	400gr
Onions	3
Potatoes	2
Tomato paste	1 tablespoon
Spice	1 dessertspoon
Turmeric	½ teaspoon
Grated tomato	1
Dried shelled lemon	1 soupspoon
Red chili powder	1 dessertspoon

Salted Fish & Fried Onions (Shour)

Wash the salted fish and then soak it for one hour. Change the water several times. Then boil it in water for 5 minutes. Next chop up the onions and heat them in the oil to turn light. Now add dried shelled lemon powder, spice and chili. Remove the skin and sharp bones of the fish and mix it with the onions. And add the grated tomato. The dissolve tomato paste in ½ cup of water and add it to the mixture. Cover the pan. Heat until all water has evaporated, then mix all ingredients well. Pell off the potatoes and cut them into thin slices (chips) and fry them in oil and finally add them to the fish.

خوراک پلشک حلزون

مواد لازم

گوشت حلزون	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
فلفل سبز	۲ عدد
فلفل دلمه	۱عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲-۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
روغن مایع	به مقدار لازم

گوشت حلزون را با مقداری آب در دیگ زودپز بریزید و بپزید، سپس چرخ کنید. پیاز، فلفل سبز و فلفل دلمه را پس از خرد کردن بکوبید. مایه پیاز را در روغن تفت دهید تا سرخ شود، سپس به آن ادویه و زردچوبه بیفزایید. حلزون های چرخ شده را در مایه بالا تفت دهید. نمک و فلفل اضافه کنید و در آخر رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. در ماهیتابه را ببندید و روی حرارت ملایم ده دقیقه بگذارید.

Snail Dish (plashk)

Ingredients

Snail flesh	500gr
Onions	2
Green pepper	2
Bell pepper	1
Tomato paste	1-2 soupspoons
Salt and chili powder	to taste
Spice	1 dessertspoon
Liquid oil	to taste

Boil the snail flesh in a fast cooker. Then mince it. Chop the onion, green and bell peppers and pound them well. Fry the mixture in oil and add spice and turmeric. Next mix snail flesh with prepared mixture and heat them. Add salt and pepper and finally add tomato paste and mix well. Cover the pan and cook it on moderate heat for 10 minutes.

هریسه پاو
(حلیم)

مواد لازم

گندم نیم کوب	۳۰۰ گرم
فیله ماهی (پاو گل گلی)	۲۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
دارچین	به مقدار لازم

ابتدا گندم را یک شب در آب بخیسانید. فیله ماهی را با ۲ لیوان آب و کمی زردچوبه و نمک نیم پز کنید. گندم نیم کوب را با ۲ لیتر آب و مقدار لازم نمک در دیگ ریخته و روی حرارت به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کنید مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. پیاز را خرد کنید در روغن تفت دهید تا سرخ شود، سپس به آن زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید. ماهی را با پیاز مخلوط کنید و هم بزنید، پس از اینکه ماهی در پیاز سرخ شد به مایه بالا اضافه کنید مرتب هم بزنید تا کاملا غلیظ شود و جا بیفتد. از کنسرو ماهی به جای ماهی تازه هم می‌توان استفاده کرد.

Hareesah (Porridge)

Ingredients

Half-grinded wheat	300gr
Fish fillet	250gr
Onions	2
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Spice	1 teaspoon
Liquid oil	to taste
Cinnamon	to taste

First soak the wheat overnight. Half boil the fillet in two cups of water and a bit cinnamon and salt. Put the soaked wheat in two litres of water in a pot. Add enough salt and bring it to boil. Then reduce the heat and stir it repeatedly to get thick. Chop up the onions and fry them in oil. Next add turmeric, salt and pepper. After that mix the fish with the fried onion and turn it well. Then add the fried fish and onion to the prepared mixture stir it repeatedly to get thick. You can use canned (tuna) fish instead of fresh fish.



پلوها

Rice and Meat





حواری گوشت

مواد لازم

برنج	۵ پیمانه
گوشت	۴۰۰ گرم
فلفل سیاه	۱ قاشق سوپ‌خوری
نخود	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز	۲ عدد
هل	۳-۲ عدد
دارچین	۲ قلم
آب	۶ پیمانه
روغن	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری

نخود را یک شب در آب بخیسانید. برنج را به مدت ۴-۳ ساعت در آب بخیسانید. گوشت را به تکه‌های کوچک ببرید. گوشت را با ۱ عدد پیاز ۴ قاچ، نخود، ۴ لیوان آب روی حرارت به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید. حرارت را کم کرده هل و دارچین را اضافه کنید، در دیگ را ببندید و به مدت ۳-۲ ساعت گوشت را بپزید تا نرم شود ساعت آخر به آن نمک اضافه کنید. ۱ عدد پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود، زردچوبه را اضافه کنید، سپس گوشت آب‌پز، نخود، فلفل سیاه را با آن مخلوط کرده ادویه و فلفل بپاشید. ۶ پیمانه آب را به مخلوط بالا اضافه کرده و به جوش بیاورید برنج را اضافه کنید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و دم بدهید.

Ingredients

Rice	5 cups
Meat	400gr
Black pepper	1 soupspoon
Peas	1 cup
Turmeric	1 teaspoon
Salt and pepper	to taste
Onions	2
Cardamom	2-3
Cinnamon	2 pods
Water	6 cups
Oil	to taste
Spice	1 dessertspoon

Soak the peas overnight. Soak the rice for 3-4 hours. Cut up the meat. Cut one onion into 4 pieces and then mix the meat, onion, peas with 4 cups of water and bring it to boil. Remove the foam. Reduce the heat. Then add cinnamon and cardamom. Cover the pot and heat it for 2-3 hours until the meat soften. And finally add salt. Cut up another onion and fry it in oil. Add turmeric and then mix it with boiled meat, peas and black pepper. And then add spice and pepper. Add 6 cups of water to the mixture and bring it to boil and add rice. When water is in level with rice, cover the pot and let is stew.

Balalit Rice



برنج بلالیتی

مواد لازم

برنج	۵۰۰ گرم
رشته پلویی	۲۰۰ گرم
کشمش	۱ پیمانه
زعفران ساییده	½ قاشق چای‌خوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
گلاب	¼ پیمانه
کره	۵۰ گرم

برنج را به مدت ۵-۴ ساعت در آب بخیسانید. کشمش را در کمی روغن مایع تفت دهید (زیاد تفت ندهید زیرا خشک می‌شود). به مقدار لازم آب در دیگ بریزید و نمک را به آن اضافه کنید. آب را به جوش بیاورید. برنج را از آب خارج کرده و به آن آب جوش اضافه کنید، پس از اینکه برنج کمی نرم شد (نیم پز) سپس رشته پلویی را اضافه کنید. پس از این که کمی رشته نرم شد برنج را در آبکش بریزید و ۱ لیوان آب ولرم روی آن بدهید. در دیگ کمی روغن ریخته برنج را در دیگ بریزید، در دیگ را ببندید پس از اینکه بخار آن بلند شد زعفران را با گلاب مخلوط کرده روی برنج بدهید، سپس کره را بریزید و پلو را دم بدهید. پلو را در ظرف مناسب کشیده روی آن را با کشمش سرخ شده تزئین کنید. در صورت دلخواه می‌شود کمی پیاز سرخ شده هم اضافه نمود.

Ingredients

Rice	500gr
Vermicelli	200gr
Raisin	1 cup
Pounded saffron	½ teaspoon
Salt	to taste
Oil	to taste
Rose water	¼ cup
Butter	50gr

Soak the rice for 4-5 hours. Heat the raisin in a little oil. (If you heat raisin a lot, they will get dry). Pour enough water in a pot and add salt and bring it to boil. Add the rice to boiling water. When the rice is half-boiled, add vermicelli. When vermicelli soften a little put them in a colander. And pout a cup of warm water on mixture of rice and vermicelli. Melt a little oil in the pot. When the stream starts rising, mix saffron with rose water and pour the mixture over the rice. Then add butter and let pilaue stew. And finally serve the food in a dish and dress it with raisins. To your taste, you can also add some fried onions.

Meat Pilau (Polow)





پلوگوشت

مواد لازم

برنج	۶ پیمانه
آب	۷ پیمانه
نخود	۱پیمانه
پیاز	۲ عدد (رنده شده)
سیر	۵ حبه(رنده شده)
تخم گشنیز	۱ قاشق چای‌خوری (نیم کوب)
فلفل سیاه	۱ قاشق سوپ‌خوری (نیم کوب)
دارچین	۳-۲ قلم
هل	۱ قاشق چای‌خوری (ساییده)
گل سرخ	۱ قاشق چای‌خوری (ساییده)
زنجبیل	۱ قاشق چای‌خوری (ساییده)
زیره	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
کره	۵۰ گرم (آب شده)

برنج را به مدت ۵ ساعت در آب بخیسانید. نخود را یک شب در آب ولرم بخیسانید. سیر و پیاز رنده شده را در روغن تفت دهید تا سرخ شوند. گوشت و نخود را اضافه کنید. تخم گشنیز، زیره، زنجبیل، دارچین، هل، پودر گل سرخ و فلفل سیاه را روی گوشت بپاشید مرتب هم بزنید تا آب گوشت کشیده شود، سپس ۵-۴ لیوان آب اضافه کنید، آب را به جوش آورید در دیگ را ببندید تا گوشت و نخود نرم شوند و آب گوشت کشیده شود، سپس ۷ پیمانه آب را اضافه کنید، آب را جوش آورده نمک و فلفل را اضافه کنید. برنج را با گوشت مخلوط کنید. برنج همسطح آب شد، کره آب شده را روی سطح برنج بریزید در دیگ را ببندید و برنج را دم بدهید.

Ingredients

Rice	6 cups
Water	7 cups
Peas	1 cup
Onions	2 (grated)
Garlic	5 cloves (grated)
Coriander seeds	1 teaspoon (half-grinded)
Black pepper	1 soupspoon (half-grinded)
Cinnamon	2-3 pods
Cardamom	1 teaspoon (pounded)
Dried rose flower	1 teaspoon (pounded)
Ginger	1 teaspoon (pounded)
Cumin seeds	1 jam spoon
Salt and pepper	to taste
Oil / butter	50gr (melted)

Soak the rice for 5 hours. Soak the peas in warm water overnight. Fry the grated garlic and onion and then add meat and peas. Coriander seeds, cumin seeds, ginger, cinnamon, rose flower powder and block pepper to the meat. Put on the heat and stir well until the water has evaporated. Then add 4-5 cups of water and bring it to boil. Cover the pot and wait until the meat and peas soften. And water has evaporated. Next add 7 cups of water and bring it to boil. Add salt and pepper. Mix the rice and mea together. When water is in level with rice, melt the butter and pour it over the rice. Cover the pot and let the rice stew.

Rice, Shrimp and Souragh



حواری میگو لافتی با سوراغ

مواد لازم

میگوخشک ریز	۱ پیمانه
برنج	۴ پیمانه
ماش نیم پز	۱ پیمانه
پیاز	۱ عدد
سوراغ	۱/۴ پیمانه
روغن	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چای‌خوری
آب	۵ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری

برنج را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید. میگوها را پس از تمیز کردن و شستن به مدت ۱ ساعت در آب بخیسانید. سوراغ را با آب مخلوط کرده و از صافی رد کنید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود زردچوبه را اضافه کنید، میگو را با پیاز مخلوط کرده، ادویه و پودر فلفل بپاشید. آب سوراغ را اضافه کرده و حرارت را زیاد کنید تا به جوش بیاید، سپس برنج و ماش را بریزید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و دم بدهید.

Ingredients

Dried small shrimp	1 cup
Rice	4 cups
Half-boiled vetch	1 cup
Onion	1
Souragh (soil found in Hormoz Island)	¼ cup
Oil	to taste
Spice	1 dessertspoon
Red pepper powder	1 teaspoon
Water	5 cups
Turmeric	1 teaspoon

Soak the rice for 4 hours. Clean and wash the shrimps and soak them for one hour. Mix Souragh soil and water and then sieve the solution. Chop up the onion and fry it. Then add turmeric. Mix fried onion and shrimps together. Add spice and pepper. Add Souragh water and increase the heat and bring it to boil. Next add vetch and rice. When the water is in level with rice, cover the pot and let it stew.

Gabouli



گبولی

مواد لازم

برنج	۵ پیمانه
نخود آب‌پز	۱ پیمانه
پیاز متوسط	۲ عدد خرد شده
سیب زمینی نگینی خرد شده	۲ عدد متوسط
مرغ خرد شده	۷۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر هل	۱/۲ قاشق مرباخوری
پودر دارچین	۱/۲ قاشق مرباخوری
فلفل سیاه نیم کوب	۱ قاشق چای‌خوری
روغن	به مقدار لازم
پودر لیمو خشک	۱ قاشق چای‌خوری
کشمش	۱/۲ پیمانه
پودر میخک	۱/۲ قاشق چای‌خوری

مرغ را با ۷ پیمانه آب، ادویه، زردچوبه، نمک و فلفل به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید. آب مرغ را از صافی رد کرده در دیگ بریزید و روی حرارت به جوش بیاورید. برنج را اضافه کنید، برنج همسطح آب شد کره را آب کرده روی برنج بدهید، در دیگ را بسته و برنج را دم بدهید. پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود، به آن کمی زردچوبه و پودر لیمو خشک اضافه کنید. سیب زمینی را در روغن سرخ کنید. کشمش را جداگانه در کمی روغن تفت دهید. پیاز سرخ شده، سیب زمینی، کشمش، نخود را با هم مخلوط کنید. برنج را در دیس مناسبی کشیده و مخلوط بالا را روی برنج بدهید و روی آن پودر هل، پودر فلفل سیاه، پودر دارچین و پودر میخک بدهید.

Ingredients

Rice	5 cups
Boiled peas	1 cup
Onion	2 (medium and chopped)
Potatoes, diced	2 medium
Chicken, cut up	750gr
Butter	50gr
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Turmeric	1 teaspoon
Cardamom powder	½ dessertspoon
Cinnamon powder	½ dessertspoon
Black pepper, half-grinded	1 teaspoon
Oil	to taste
Dried shelled lemon powder	1 teaspoon
Raisin	½ cup
Carnation powder	½ teaspoon

Put the cut-up chicken in 7 cups of water. Add spice, turmeric, salt and pepper and let them cook for 20 minutes on medium heat. Sieve the mixture and pour it in a pot and bring it to boil. Now add the rice. When the water is in level with rice, melt the butter and spread it over the rice. Cover the pot and let the rice stew. Then fry the onion in oil and add a bit of turmeric and dried shelled lemon powder to it. Next fry the diced potatoes. Heat the raisin in a little oil separately, then mix fried onion, potato, raisin and peas together. Serve the rice in a dish and cover it with the prepared mixture. Now add carnation powder, black pepper, cinnamon and cardamom.

برنج دیشوو
(شیره خرما)

مواد لازم

برنج	۵ پیمانه
شیره خرما	۱ پیمانه
روغن جامد	۱/۴ پیمانه
آب	۵ پیمانه

برنج را به مدت ۴-۳ ساعت درآب ولرم بخیسانید. آب را با شیره خرما مخلوط کنید در دیگ مناسبی بریزید و روی حرارت بگذارید تا به جوش بیاید. برنج را اضافه کنید و بگذارید در آب خرما بجوشد برنج همسطح آب شد روغن جامد روی برنج بدهید در دیگ را ببندید و برنج را دم بدهید.

Ingredients

Rice	5 cups
Date juice	1 cup
Soiled oil	¼ cup
Water	5 cups

Rice and Date Juice

Soak the rice in warm water for 3-4 hours. Mix the water with date juice and pour the mixture in a pot and bring it to boil. Then add rice and let cook in date juice and water. When water is in level with rice, add soiled oil. Cover the pot and let the rice stew.

برنج با آب خرما

مواد لازم

خرما	۱ کیلوگرم
آب	۶-۷ پیمانه
برنج	۴ پیمانه
روغن جامد	۱/۴ پیمانه

برنج را به مدت ۴-۳ ساعت در آب ولرم بخیسانید. آب و خرما را در دیگ ریخته و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، آنگاه از روی حرارت بردارید. پس از سرد شدن خرما را چنگ بزنید و از صافی رد کنید. آب خرما را در دیگ مناسبی ریخته روی حرارت بگذارید تا به جوش بیاید، برنج را اضافه کنید. برنج کمی نرم شد از روی حرارت برداشته و در آب کش بریزید. روغن جامد را در دیگ آب کنید، برنج را با کفگیر در دیگ بریزید، در آن را ببندید و برنج را دم بدهید.

Rice with Date Water

Ingredients

Date	1kg
Water	6-7 cups
Rice	4 cups
Soiled oil	¼ cup

Soak the rice in warm water for 3-4 hours. Then pour water and dates in a pot and let them boil for fire minutes. Then turn off the stove and squeeze the dates. And then sieve them. Pour the date water in a pot and bring it to boil. Then add rice. When the rice is half-boiled, put it in a colander. Next melt the oil in the pot and add rice with a fish-slice. Then cover the pot and wait cook by gentle heat.

پلو عربی

مواد لازم

برنج	۶ پیمانه
گوشت راسته	۴۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
کشمش	۱/۲ پیمانه
نخود	۱/۲ پیمانه
تخم مرغ آب‌پز	۲ عدد بدون پوست
سیب زمینی آب‌پز	۴ عدد کوچک بدون پوست
فلفل سیاه	۱ قاشق غذاخوری
دارچین	۲ قلم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن جامد	۱/۴ پیمانه

نخود را از شب قبل بخیسانید. برنج را به مدت ۴-۳ ساعت در آب بخیسانید. گوشت را با نخود و ۶ لیوان آب در دیگ مناسبی ریخته روی حرارت به جوش بیاورید، کف گوشت را بگیرید، زردچوبه را اضافه کنید، حرارت را کم کرده، در دیگ را ببندید، گوشت را به مدت ۳-۲ ساعت بپزید (پس از ساعت دوم نمک را اضافه کنید) گوشت را پس از نرم شدن به آن ادویه و فلفل قرمز بزنید و در روغن تفت دهید تا سرخ شود. نخود را اضافه کنید، کشمش را جداگانه در کمی روغن تفت دهید و به گوشت اضافه کنید. باقی‌مانده آب گوشت را در دیگ ریخته (اگر نیاز به آب بود اضافه کنید) و روی حرارت به جوش بیاورید، برنج را اضافه کنید، پس از آن فلفل سیاه و دارچین را اضافه کنید، برنج همسطح آب شد مخلوط گوشت، تخم مرغ آب‌پز، سیب زمینی آب‌پز را روی برنج گذاشته و برنج را دم بدهید.

Arabian pilau (polow)

Ingredients

Rice	6 cups
Steak	400gr
Onions	2
Raisin	½ cup
Pea	½ cup
Boiled egg	2 (shelled)
Boiled potato	4 (small and peeled)
Black pepper	1 tablespoon
Cinnamon	2 pods
Turmeric	1 teaspoon
Red pepper powder	1 teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Solid oil	¼ cup

Soak the peas overnight. Soak the rice for 3-4 hours. Put the meat and peas in a pot. Add 6 cups of water and bring it to boil. Remove the foam. Then add turmeric, reduce the heat and cover the pot and let the meet cook for 2-3 hours (add salt after 2 hours). Next add spice and red pepper powder to the softened meat and fry them in oil. Then add peas. Heat the raisins in a little oil separately and add them to the meat. put the meat water in a pot (if needed, add some water) and bring it to boil. Now add rice and then add black pepper and cinnamon pads. When water is in level with the rice, add the mixture of meat, boiled eggs, and potatoes to the rice and let it stew.

برنج شیرین

مواد لازم

شکر	۳ پیمانه
برنج	۵ پیمانه
آب	۶ پیمانه
روغن جامد	۱/۲ پیمانه
هل	۵-۶ عدد

برنج را به مدت ۴ ساعت در آب ولرم بخیسانید. شکر را در دیگ مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید مرتب دیگ را تکان دهید تا شکر ذوب شود (دقت کنید شکر نسوزد) آب را اضافه کنید حرارت را زیاد کرده تا شکر در آب حل شود، سپس برنج را اضافه کنید، پس از به جوش آمدن هل و روغن جامد را با برنج مخلوط کنید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و برنج را دم بدهید.

Sweet Rice

Ingredients

Sugar	3 cups
Rice	5 cups
Water	6 cups
Solid oil	½ cup
Cardamom seeds	5-6

Soak the rice in warm water for 4 hours. Pour the sugar in a pot and put it on moderate heat. Shake the pot repeatedly until the sugar melts. (Take care not to burn sugar). Now add water. Increase the heat and let the sugar dissolve in water. Then add rice and bring it to boil. Next add cardamom seeds and solid oil. When water is in level with rice, let the rice stew.

ته انداز ماهی سوری

برنج را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید، سپس آن را بپزید و آبکش کنید. ماهی شور را به مدت ۲-۱ ساعت در آب بگذارید و چندین بار آب آن را عوض کنید تا نمک اضافی آن خارج شود، سپس به قطعات کوچک تقسیم کنید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، سپس ماهی شور، گوجه‌فرنگی، پودر فلفل قرمز و ادویه را بیفزایید. رب گوجه‌فرنگی را با ۱/۴ پیمانه آب و زعفران به ماهی اضافه کنید، در ماهیتابه را ببندید تا آب آن کشیده شود. سیب زمینی را خلال کرده و در روغن سرخ کنید و با ماهی مخلوط کنید. مخلوط ماهی را لای برنج گذاشته قابلمه را روی حرارت گذاشته و برنج را دم بدهید.

مواد لازم

برنج	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
گوجه‌فرنگی	۱ عدد خرد شده
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپ‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
سیب زمینی	۱ عدد
زعفران آب شده	۱ قاشق غذاخوری
ماهی شور	۳۰۰ گرم
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چای‌خوری
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
روغن	به مقدار لازم

Layered Rice and Salted Fish

Soak the rice for 4 hours and cook it and pour it in a colander. Soak the salted fish for 1-2 hours and change the water several times to reduce its saltiness. Then cut it into small pieces. Chop up the onions and fry them in oil. Then add turmeric. Next add fish, diced tomato, red pepper powder and spice. Add tomato paste, ¼ cup of water and dissolved saffron to the fish. Cover the pan to let the water evaporate. Cut the potato into thin slices and fry them in oil and then mix with the fish. Put the mixture in different layers of the rice. Put the pot on the heat to stew.

Ingredients

Rice	500gr
Onions	2 (medium)
Diced tomato	1
Tomato paste	1 soupspoon
Spice	1 dessertspoon
Potato	1
Dissolved saffron	1 tablespoon
Salted fish	300gr
Red pepper powder	1 teaspoon
Turmeric	1 teaspoon
Oil	to taste

پلو میگو

مواد لازم

میگو ریز خشک	۲۰۰ گرم
برنج	۵ پیمانه
گوجه‌فرنگی خرد شده	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
عدس نیم پز	۱ پیمانه
کشمش	۱/۲ پیمانه
آب	۱/۲ پیمانه
سیب زمینی	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پودر دارچین	۱/۲ قاشق مرباخوری
زعفران آب شده	۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع	به مقدار لازم

برنج را چلو ساده درست کنید اما دم ندهید. میگوها را به مدت ۱ ساعت در آب بخیسانید. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود، زردچوبه را اضافه کنید. میگوها را با پیاز مخلوط کرده ادویه، نمک و فلفل و گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در کمی روغن تفت داده و با آب به مایه بالا اضافه کنید، صبر کنید تا آب میگوها بخار شود. سیب زمینی را نگینی خرد کرده و در روغن سرخ کنید. کشمش را جداگانه در کمی روغن تفت دهید. سیب زمینی، کشمش، عدس نیم پز را به مایه میگو اضافه کنید و روی آن پودر دارچین بپاشید. مخلوط میگو را لای برنج گذاشته زعفران را روی برنج بریزید و برنج را دم بدهید.

Shrimp pilau (polow)

Ingredients

Dried small shrimps	200gr
Rice	5 cups
Diced tomato	1
Onion	1
Turmeric	1 teaspoon
Tomato paste	1 tablespoon
Half-boiled lentils	1 cup
Raisins	½ cup
Water	½ cup
Potato	1
Salt and pepper	to taste
Cinnamon powder	½ dessertspoon
Dissolved saffron	1 tablespoon
Liquid oil	to taste

Cook the rice but don't stew it. Soak the shrimps for 1 hour. Chop up the onion and fry it in oil. Then add turmeric. Mix the shrimps with the fried onion and add spice, salt, pepper and diced tomato. Next heat the tomato paste in a little oil and mix it with the prepared mixture and add water. Wait until the water has evaporated. After that dice the potato and fry them in oil. Heat the raisin in a little oil separately. Then add fried potato, raisin, half-boiled lentils to the shrimp mixture and add cinnamon powder. Put the mixture in different layers of rice. Pour the dissolved saffron and let the rice stew.

حواری ماهی سوری

مواد لازم

ماهی شور	۳۰۰ گرم
برنج	۵ پیمانه
پیاز	۱ عدد
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
پودر فلفل قرمز	به مقداردلخواه
فلفل سبز	۳-۲ عدد
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
آب	۶ پیمانه
روغن	به مقدار لازم
لوبیا چشم بلبلی	۱ پیمانه نیم پز
گشنیز خرد شده	½ پیمانه
نمک	به مقدار لازم

برنج را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید. ماهی شور را به مدت ۱ ساعت در آب خیسانده و چندین بار آب آن را عوض کنید تا نمک اضافی آن خارج شود، سپس به قطعات کوچک تقسیم کنید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود، زردچوبه را اضافه کنید ماهی را با پیاز مخلوط کرده ادویه و فلفل بپاشید، سپس گشنیز خرد شده و فلفل سبز را اضافه کنید. آب را به مایه بالا اضافه کنید، حرارت را زیاد کرده تا آب به جوش بیاید. برنج و لوبیا را بریزید، نمک آن را به مقدار دلخواه اضافه کنید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و دم بدهید.

Rice and Salted Fish

Soak the rice for 4 hours. Soak the salted fish for an hour and change the water several time to reduce the saltiness. Then cut it into small pieces. Chop up the onion and fry it. Then add turmeric. Now mix the fish with fried onion and add spice and pepper. Then add chopped corianders and diced green pepper. Add 6 cups of water to the mixture and bring it to boil. Next add rice and beans and salt. When water is in level with rice, cover the pot and let it stew.

Ingredients

Salted fish	300gr
Rice	5 cups
Onion	1
Spice	1 dessertspoon
Red pepper powder	to taste
Green pepper	2-3
Turmeric	1 teaspoon
Water	6 cups
Oil	to taste
Beans	1 cup (half boiled)
Copped corianders	½ cup
Salt	to taste

حواری کالنگ
(نوعی صدف)

مواد لازم

برنج	۴ پیمانه
آب	۵ پیمانه
لوبیا چشم بلبلی	۱ پیمانه (نیم پز)
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز خرد شده	۲ عدد متوسط
صدف بدون پوست	۲۵۰ گرم
سیر	۴-۳ حبه
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
شوید تازه	۱ پیمانه خرد شده
روغن	به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

برنج را به مدت ۴-۳ در آب ولرم بخیسانید. سیر را ریز خرد کرده و با پیاز در روغن تفت دهید تا طلایی شود زردچوبه را اضافه کنید. گوشت صدف و رب گوجه‌فرنگی را با پیاز مخلوط کنید، تفت دهید آنگاه نمک، فلفل و ادویه را بپاشید. آب را اضافه کرده و پس از به جوش آمدن، برنج، شوید و لوبیا را بریزید. برنج همسطح آب شد حرارت را کم کرده و برنج را دم بدهید.

Ingredients

Rice	4 cups
Beans	1 cup (half boiled)
Salt and pepper	to taste
Chopped onions	2 medium
Shelled oyster	250gr
Garlic	3-4 cloves
Turmeric	1 teaspoon
Fresh dills	1 cup (chopped)
Oil	to taste
Tomato paste	1 teaspoon

Rice and Kalang
(a kind of oyster)

Soak the rice in warm water. Chop up the garlic and onions and fry them and then add turmeric. Next mix the shelled oysters and tomato paste with the fried onion and garlic and heat the mixture. Then add salt and pepper and spice. Add the water and bring it to boil. Then add the rice and beans. When water is in level with rice, reduce the heat and let the rice stew.

حواری ملوک

(صدف دوکفه‌ای)

مواد لازم

صدف دوکفه ای	۵۰۰ گرم بدون پوست
پیاز خردشده	۱ عدد
گوجه‌فرنگی رنده شده	۱ عدد
برنج	۵ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
آب	۶ پیمانه
روغن	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری

برنج را به مدت ۴-۳ ساعت در آب ولرم بخیسانید. صدف‌ها را پس از تمیز کردن و شستن نمک زده و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. سپس به مقدار لازم آب در دیگ زودپز ریخته و بپزید تا صدف ها نرم شوند و بعد از پختن در آبکش بریزید. پس از سرد شدن صدف‌ها را چرخ کنید، البته می‌توان آن‌ها را به قطعات کوچک تقسیم نمود. پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود، زردچوبه را اضافه کنید سپس گوجه‌فرنگی رنده شده، صدف چرخ شده را با پیاز مخلوط کنید، نمک، فلفل و ادویه را بپاشید. آب را به مایه بالا اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس برنج را بریزید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید. حرارت را کم کرده و برنج را دم بدهید.

Rice and Oyster

Ingredients

Mussel	500gr
Chopped onion	1
Grated tomato	1
Rice	5 cups
Salt and pepper	to taste
Turmeric	1 teaspoon
Water	6 cups
Oil	to taste
Spice	1 dessertspoon

Soak the rice for 3-4 hours. Clean and wash the mussels, add salt and refrigerate them for half an hour. Then boil them in a pressure cooker until they soften. Then put boiled mussels in a colander and let them get cool. Next mince the mussels. You can also chop them up. After that, fry the chopped onion. Then add turmeric. Now mix the grated tomato minced mussels and fried onion. Add salt, pepper and spice. Add water to the mixture and bring it to boil. Now add rice. When the water is in level with rice, cover the pot and put it on medium heat to stew.

حواری مرغ

مواد لازم

برنج	۵ پیمانه
مرغ	۷۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد
سیر	۴-۳ حبه
گوجه‌فرنگی	۱ عدد رنده شده
فلفل سبز	۳ عدد
روغن	به مقدار لازم
هل	۴-۳ عدد
میخک	۴ عدد
فلفل سیاه	۱ قاشق مرباخوری
زیره سبز	۱ قاشق مرباخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
گشنیز خرد شده	۲ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
آب	۶ پیمانه

برنج را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید. مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. پیاز و سیر را خرد کرده در روغن تفت دهید تا بلوری شود، سپس به آن زردچوبه، هل، میخک، فلفل سیاه اضافه کنید، مرتب هم بزنید تا پیاز سرخ شود، ۱ پیمانه آب را اضافه کنید آب را به جوش بیاورید، سپس مرغ، گوجه‌فرنگی رنده شده، فلفل سبز، زیره، ادویه، نمک و فلفل را اضافه کنید، درب دیگ را ببندید تا آب مرغ کشیده شود سپس به مرغ ۶ پیمانه آب اضافه کنید. آب را به جوش بیاورید، برنج را اضافه کنید، برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و دم بدهید.

Rice and Chicken

Ingredients

Rice	5 cups
Chicken	750gr
Onions	2
Garlic	3-4 cloves
Grated tomato	1
Green pepper	3
Oil	to taste
Cardamom	3-4
Carnation	4
Black pepper	1 dessertspoon
Green cumin seeds	1 dessertspoon
Spice	1 dessertspoon
Chopped corianders	2 dessertspoons
Salt and pepper	to taste
Turmeric	1 teaspoon
Water	6 cups

Soak the rice for 4 hours. Cut up the chicken. Fry onion and garlic. Then add turmeric, cardamom, carnation and black pepper. Stir the mixture well. Next add one cup of water and bring it to boil. After that, add chicken, grated tomato, green pepper, green cumin seeds, spice, salt and pepper. Cover the pot. When the water has evaporated, add 6 cups of water to the chicken mixture and bring it to boil. Then add rice. When water is in level with rice, cover the pot and let it stew.

مطبق

مواد لازم

فیله ماهی	۴۰۰ گرم
برنج	۶ پیمانه
آب	۷ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز	۲ عدد متوسط
روغن	به مقدار لازم
مغز لیمو خشک	۲ عدد

ماهی را به قطعات کوچک تقسیم کنید، سپس به آن نمک، فلفل و زردچوبه و ادویه آغشته کنید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود. روغن را در دیگ مناسبی ریخته ماهی را در آن سرخ کنید پیاز را خرد کرده و جداگانه سرخ کنید، و به ماهی اضافه کنید. مغز لیمو خشک را اضافه کرده سپس برنج را بریزید و با ماهی مخلوط کنید. آب را به برنج اضافه کنید، حرارت را زیاد کرده، نمک را بپاشید. برنج همسطح آب شد در دیگ را ببندید و برنج را دم بدهید.

Ingredients

Fish fillet	400gr
Rice	6 cups
Water	7 cups
Turmeric	1 dessertspoon
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Onion	2 (medium)
Oil	to taste
Dried shelled lemon	2

Matbaq

Cut the fish into small pieces, marinate them in salt, pepper turmeric and spice and refrigerate for 1 hour. Then fry the pieces of fish in hot oil. Next chop up onions and fry them separately and then add them to the fish. Now add dried shelled lemon powder. After that cook rice and then mix it with fish. Add water to the rice, increase the heat and also add salt. When rice is in level with water, cover the pot and let it stew gently.

غرکی (شوربا)

مواد لازم

برنج	۲ پیمانه
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
ماهی	۲۵۰ گرم
آب	۷-۶ پیمانه
روغن	به مقدار لازم

ماهی را با کمی آب و نمک آب‌پز کنید سپس استخوان‌های آن را جدا کنید. برنج را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید. پیاز را خرد کرده در روغن تفت دهید تا پیاز طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، ماهی را با پیاز مخلوط کنید، ادویه و پودر فلفل قرمز را بپاشید، آب را اضافه کنید و به جوش بیاورید، برنج را در آب بریزید و هم بزنید سپس حرارت را کم کرده به مقدار لازم نمک بریزید. درب دیگ را نیم باز بگذارید و گاهی هم بزنید تا ته نگیرد و برنج جا بیفتد، سپس از روی حرارت برداشته و با کفگیر برنج را هم بزنید تا صاف شود. غلظت این غذا باید مانند حلیم شود.

Gharki (potage)

Ingredients

Rice	2 cups
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Salt	to taste
Fish	250gr
Water	6-7 cups
Oil	to taste

oil the fish in a little water and salt. Then remove the bones. Soak the rice for 4 hours. Chop up the onion and fry it in oil. Now add turmeric. Mix fish and onion together. Add spice and red pepper powder. Next add water and bring it to boil. Add rice and stir well. Reduce the heat and the salt. Put the lid half open. Stir off and on and let the rice stew well. Then turn off the gas and stir the rice with a fish slice. This dish should be as thick as porridge.

پلسک

(حلزون خوراکی)



حلزون ها را پس از شستن در دیگ بریزید و به مدت ۵ دقیقه آب‌پز کنید، سپس به وسیله سیخ کباب چوبی گوشت آن را از پوسته آن جدا کنید، زائده های آن را بگیرید و در دیگ زودپز بپزید تا نرم شود.

Plash (snail dish)

- Wash the snails and boil them in a pot for five minutes. Then remove the flesh from skin using a wooden skewer. Clean the flesh well and cook them in a pressure cooker until they soften.



عکاس

Cuttlefish Dish



خوراک عنکاس ماهی مرکب

مواد لازم

ماهی مرکب	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد خرد شده
خرما	۵-۴ عدد
روغن	به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۲-۱ قاشق غذاخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری

ماهی مرکب را پس از تمیز کردن شسته و سپس به قطعات کوچک تقسیم کنید و با خرما در دیگ ریخته به مقدار لازم آب را اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود (خرما باعث خوش رنگ شدن و نرم شدن ماهی مرکب می‌شود). پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، سپس تکه‌های ماهی را اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در ۱ پیمانه آب حل کنید و با ماهی مخلوط کنید نمک و فلفل را بیفزایید، پس از جوش آمدن آب، حرارت را کم کرده در دیگ را ببندید تا به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت بپزد.

Ingredients

Cuttlefish	500gr
Onion	2 (chopped)
Date	4-5
Oil	to taste
Tomato paste	1-2 tablespoons
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Turmeric	½ teaspoon

Clean and wash the cuttlefish. Thin cut it into small pieces. And put them and dates in the pot. Add enough water and let them cook for 20 minutes. (Dates make food more colorful and also soften the cuttlefish). Heat the chopped onions in oil. Add turmeric. Then add pieces of fish. Dissolve the tomato paste in a cup of water and mix it with fish. Add salt and pepper and bring the mixture to boil. Reduce the heat. Cover the pot and let it cook for 15 minutes.

Cuttlefish Kebab



کباب عنکاس
ماهی مرکب

مواد لازم

ماهی مرکب	۵۰۰ گرم
آب لیمو	۱/۲ پیمانه
زعفران	۱ قاشق غذاخوری حل شده در آب
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز	۳ عد د رنده شده

ماهی مرکب را پس از شستن به قطعات کوچک و یک اندازه تقسیم کنید. آب پیاز را پس از رنده شدن بگیرید، تفاله آن را بیرون بریزید. آب پیاز، آب لیمو، زعفران حل شده، روغن زیتون، نمک و فلفل را با ماهی مرکب مخلوط کنید. مایه بالا را به مدت ۴-۳ ساعت در یخچال بگذارید بماند تا مزه دار شود. تکه‌های ماهی را به سیخ بکشید و سپس روی شعله کباب پز، یا زغال یا در فر قرار دهید تا موقعی که طلایی رنگ شود.

Ingredients

Cuttlefish	500gr
Lemon juice	½ cup
Saffron	1 tablespoon (dissolved in water)
Olive oil	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Onion	3 (grated)

Wash the cuttlefish and cut into the small pieces. Then grate the onions and throw the solid parts away. Next marinate cuttlefish in onion water, lemon juice, dissolved saffron, olive oil, salt and pepper. Then refrigerate the mixture for 3-4 hours. Then put the fish pieces on the skewers and put the kebabs on the barbecue or in the oven. Turn them over from time to time.

کباب عنکاس خشک

ماهی مرکب را پس از تمیز کردن از طول برش دهید، سپس در مقابل نور آفتاب آویزان کرده تا کاملاً خشک شود. برای خشک کردن ماهی دو هفته زمان نیاز می‌باشد، پس از خشک کردن تکه‌های ماهی را روی توری سیمی بچینید و روی آتش زغال کباب کنید، سپس آن را بکوبید تا بافت گوشت از هم باز شود. آب لیمو را با نمک مخلوط کرده و روی ماهی بریزید.

مواد لازم

ماهی مرکب بزرگ	۱ عدد
آب لیمو	۱/۲ پیمانه
نمک	به مقدار لازم

Ingredients

Cuttlefish	1big
Lemon juice	½ cup
Salt	to taste

Cuttlefish Kebab

Wash the cuttlefish and cut it in lengthwise. Then hang it under the sun for two weeks to get dry. Then put the pieces of fish on a grill. And cook them on the barbecue. Then hit them well to open the tissue of the flesh. Next mix lemon juice with salt and add it to the fish.

خوراک ماهی مرکب

مواد لازم

ماهی مرکب	۷۵۰ گرم
پیاز	۴ عدد (درشت)
مغز لیمو خشک	۲ قاشق سوپ‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
فلفل سبز	۲ عدد (خرد شده)
زعفران حل شده	۱ قاشق غذاخوری
گشنیز خرد شده	۱/۲ پیمانه

گوشت ماهی مرکب را به قطعات کوچک خرد کنید. پیازها را خرد کنید و با فلفل خرد شده در دیگ بریزید، ماهی را به آن اضافه کنید در دیگ را ببندید و روی حرارت متوسط بگذارید تا زمانی که ماهی مرکب نرم شود. مرتب زیر و رو کنید تا ته نگیرد. مغز لیمو خشک را اضافه کنید، ادویه، نمک، فلفل و زعفران حل شده را بیفزایید، در آخررب گوجه‌فرنگی را مخلوط کنید. خوراک را در دیس بکشید و روی آن گشنیز خرد شده بپاشید.

Cuttlefish Dish

Ingredients

Cuttlefish	750gr
Onion	4 (big)
Deride shelled lemons	2 soupspoons
Tomato paste	2 soupspoons
Salt and pepper	to taste
Spice	1 dessertspoon
Green pepper	2 (diced)
Dissolved saffron	1 tablespoon
Coriander	½ cup (chopped)

Cut the cuttlefish into small pieces. Then chop up the onions and cook them with diced peppers. Next add fish. Cover the pot and let them cook on medium heat until the fish soften. Turn the mixture from time to time. Then add deride shelled lemon and add spice, salt and dissolved saffron. Finally add tomato paste and serve the dish with chopped corianders.

کتلت عینکاس
ماهی مرکب

● مواد لازم

ماهی مرکب	۵۰۰ گرم
سیب زمینی آب‌پز	۲ عدد متوسط
پیاز	۱ عدد
سیر	۵ حبه
تخم مرغ	۱ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
گشنیز خرد شده	۱ پیمانه
شنبلیله	۱/۴ پیمانه
ادویه	۱/۲ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم
آرد	۱ قاشق سوپ‌خوری

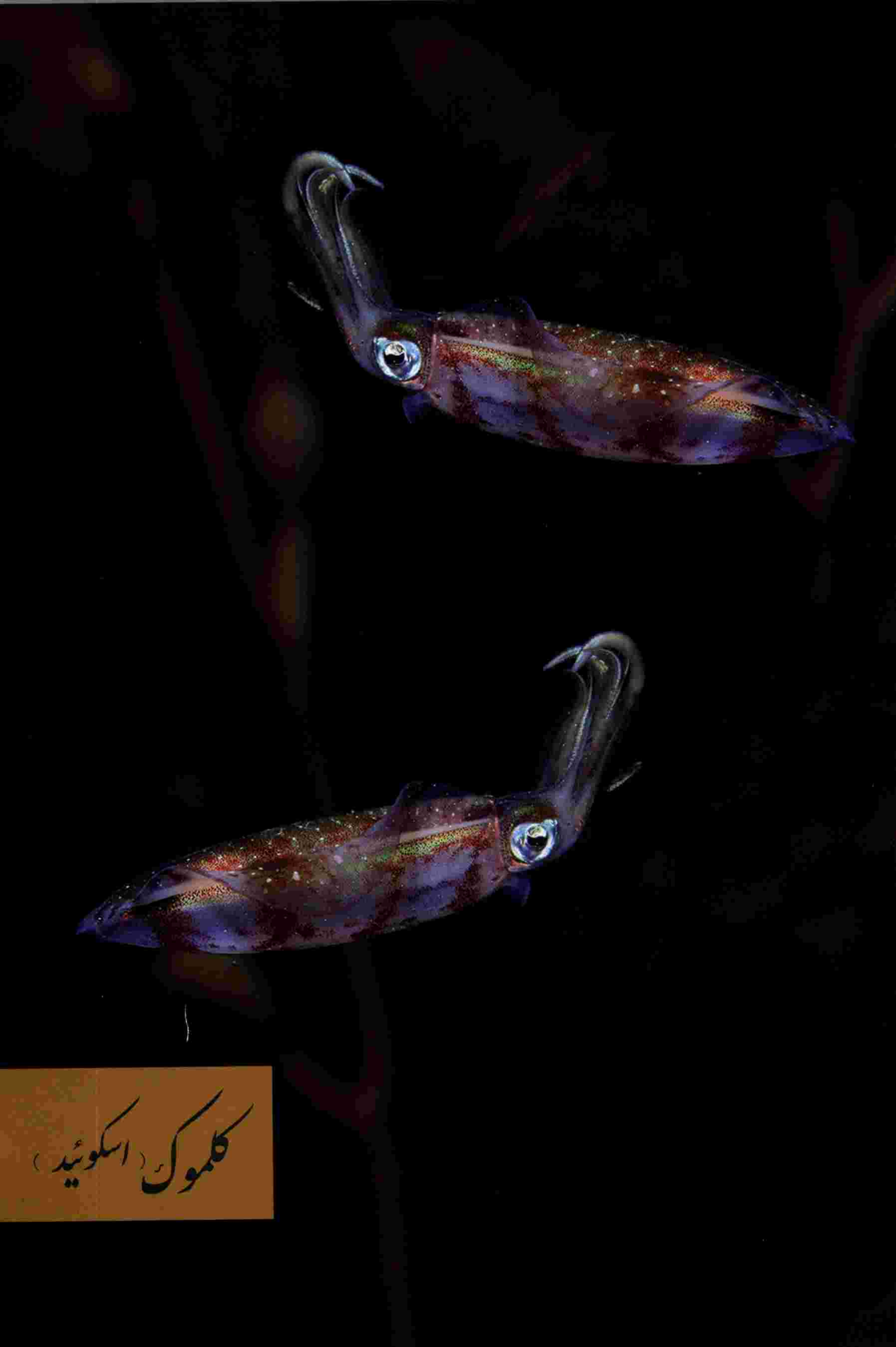
ماهی مرکب را با سیب زمینی آب‌پز، پیاز، سیر، گشنیز و شنبلیله چرخ کنید. تخم مرغ را به مخلوط ماهی اضافه کنید. آرد، زردچوبه، ادویه، نمک و فلفل را به مایه بالا بیفزایید و خوب ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. از خمیر به‌اندازه یک تخم مرغ بردارید و شکل گرد به آن بدهید سپس در روغن داغ سرخ کنید.

Cuttlefish Cutlets

● **Ingredients**

Cuttlefish	500gr
Boiled potato	2(medium)
Onion	1
Garlic	5 cloves
Egg	1
Turmeric	½ teaspoon
Salt and spice	to taste
Chopped coriander	1 cup
Fenugreek	¼ cup
Spice	½ cup
Liquid oil	to taste
Flour	1 soupspoon

Mince cuttlefish, boiled potato, garlic, onion, coriander and fenugreek together. Add egg to the mixture. Then add flour, turmeric, salt and pepper to the mixture. And knead it well to get stick. Remove each time and egg-size amount of the mixture and press it together into ball shape and then fry it in hot oil.



کلموک (اسکوئید)

Fried Squid Fish



کلموک سرخ کرده
(اسکوئید)

مواد لازم

اسکوپید	۵۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳-۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم
آرد	۲ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب لیمو	۱/۲ پیمانه

سر اسکوپید را با دست از بدنه آن بیرون کشیده و زیر شیر آب توی بدنه و بیرون آن را تمیز کنید، سپس به آن‌ها نمک زده و به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. آرد و زردچوبه را با هم مخلوط کنید و اسکوپیدها را در آرد بغلتانید تا آغشته به آرد شوند. روغن را در ماهیتابه روی حرارت ملایم داغ کرده و اسکوپیدها را در آن سرخ کنید. رب گوجه‌فرنگی را در کمی روغن تفت دهید ۱/۲ پیمانه آب بیفزایید. آب لیمو، ادویه، نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از غلیظ شدن سس، اسکوپیدهای سرخ کرده را در این سس قرار دهید و پس از ۵ دقیقه حرارت را خاموش کنید.

Ingredients

Squid fish	500gr
Tomato paste	2-3 tablespoons
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste
Flour	2 cups
Turmeric	1 soupspoon
Lemon juice	½ cup

Remove the heads of squid fish. Wash under the tap inside and outside of the bodies. Then add salt and refrigerate for half an hours. Next mix flour and turmeric together. Rub the squids over and over in the flour. Heat the oil and fry squids. Heat tomato paste a little in oil and add ½ cup of oil. After that add lemon juice, spice, salt and pepper. When the sauce gets thick, add the fried squids to the sauce and let them cook for five minutes.

Kalmok (squid fish) Dish



خوراک کلموک

(اسکوئید)

مواد لازم

اسکوبید	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد(خرد شده)
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
فلفل دلمه خرد شده	۱/۲ پیمانه
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع	به مقدار لازم

سر اسکوبید را با دست از بدنه آن بیرون بکشید، سپس زیر شیر آب بگیرید و توی بدنه و بیرون آن را تمیز کنید. اسکوبید ها را حلقه حلقه ببرید نمک زده و نیم ساعت در یخچال بگذارید. پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا پیاز طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید. اسکوبید را با فلفل دلمه خرد شده به پیاز بیفزایید و زیر و رو کنید ادویه و فلفل را بپاشید، درب ماهیتابه را ببندید تا آب آن کشیده شود. رب گوجه‌فرنگی را در ۱/۲ پیمانه آب با آبلیمو مخلوط کنید و به مایه بالا اضافه کنید، پس از غلیظ شدن خوراک حرارت را خاموش کنید.

Ingredients

Squid fish	500gr
Onion (chopped)	2
Turmeric	½ teaspoon
Tomato paste	2 tablespoons
Diced bell pepper	½ cup
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Lemon juice	2 tablespoons
Liquid oil	to taste

Remove the head of squid fish from their bodies. Then wash them under the tap and clean both inside and outside. Then cut them in ring forms. Next add salt and refrigerate them for half an hour. Heat the chopped onions in oil and then add turmeric. After that add squids and diced bell pepper to the fried onions. Turn them over and over and add spice and pepper. Cover the pan until the water has evaporated. Then mix tomato paste in ½ cup of water with lemon juice and add it to the mixture. When the dish gets thick, turn off the store.

کالنگ
(صدف خوراکی)



کالنگ نوعی صدف خوراکی است که دارای پوسته سختی می‌باشد که از گل و لای کنار ساحل بیرون می کشند، سپس شسته و به مدت ۵ دقیقه درون آبجوش روی حرارت قرار می دهند و گوشت آن را به آسانی از پوسته آن بیرون می کشند و مصرف می‌کنند. گوشت این نوع صدف هم مانند گوشت صدف دوکفه‌ای از لحاظ آهن و مس بسیار غنی است که در کنار آهن این نوع صدف از لحاظ روی و سیلنیوم نیز غنی می‌باشد که این مواد معدنی به جهت عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. گوشت این صدف و صدف دوکفه‌ای نه تنها برای حفظ سلامت قلب و جلوگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند بلکه مصرف آن توسط زنان باردار و شیرده موجب تقویت بینایی و رشد بهتر مغز جنین و نوزاد می‌شود. امگا ۳ موجود در صدف، بدن را در مقابل سرطان و بیماری قلب محافظت کرده و پیشرفت الزایمر را در مراحل اولیه کند می‌کند.

Kalang (a kind of Oyster)

Kalang is a king of Oyster with hard shell which is caught in the mud near the share. First you should wash them and then boil them for 5 minutes. Then you can remove the flesh from the shell very easily. It's flesh like the one of mussel is rich in Fe (Iron) ad Cu (copper) as well as in selenium which are necessary immune system. Their flesh not only helps import the heart health and prevent the heart diseases, but also improve the eyesight and growth of embryo and in fonts brain in both pregnant and breast-feeding women. Because of Omega 3, Oyster and mussels protect you against cancers and heart diseases and also slow down the development of Alzheimer's in the early stages.

خوراک کالنگ (صدف)

مواد لازم

گوشت صدف	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد خرد شده
سیر	۵ حبه خرد شده
روغن مایع	به مقدار لازم
تمر هندی	۲ قاشق سوپ‌خوری
آب	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	½ پیمانه
گشنیز خرد شده	½ پیمانه

تمر هندی را در ۱پیمانه آب حل کنید و سپس از صافی رد کنید. صدف را با مقدار لازم آب در دیگ زودپز ریخته و بپزید تا نرم شود، سپس در آبکش بریزید. پیاز و سیر را در روغن تفت دهید تا طلایی شود، سپس زردچوبه را اضافه کنید. صدف ها را با پیاز مخلوط کنید. ادویه، نمک و فلفل را بپاشید، سپس آب تمر را اضافه کنید. حرارت را زیاد کرده و پس از به جوش آمدن حرارت را کم کنید در دیگ را ببندید تا آب آن تبخیر شود، سپس در ظرف بکشید و روی آن را گشنیز خرد شده بپاشید.

Oyster Dish

Dissolve tamarinds in a cup of water and sieve them. Cook the oysters with enough water in a pressure cooker until they soften. Then drain them in a colander. Heat onions and garlic in oil. Then add turmeric. Mix oysters with onions. Add spice, salt and pepper. And add tamarind water. Increase the heat and bring the mixture to boil. Then reduce the heat and cover the pot until all the water has evaporated. Serve the dish with chopped corianders.

Ingredients

Oyster	250gr
Onion	1 (chopped)
Garlic	5 cloves (chopped)
Liquid oil	to taste
Tamarind	2 soupspoons
Water	to taste
Spice	to taste
Turmeric	½ cup
Coriander	½ cup (chopped)

ملوک
(صدف دوکفه‌ای)



ملوک یک نوع صدف خوراکی است که دارای منبع پروتئین کم چرب و حاوی مواد معدنی اساسی غنی می‌باشد. همچنین در خود منابع ارزشمندی از ویتامین های ب ۱۲ و مس دارد. در کنار مس، این صدف حاوی اسید چرب امگا ۳ می‌باشد که کلسترول خون را پایین می‌آورد. اکثر مردمان ساحل‌نشین هرمزگان مهارت خاصی در زمینه صید این نوع صدف دارند. وسیله صید این صدف سیم نازک و باریکی است که از ترکه چتر یا رینگ دوچرخه که سر آن به صورت قلاب درست می‌کنند می‌باشد که با فروکردن همان قلاب به درون سوراخ هایی که صدف در گل و لای ساحل ایجاد کرده بیرون می کشند و صید می‌کنند. این صدف دارای پوسته نازک و شکننده ای می‌باشد که به گوشت چسبیده و با کمی قرار دادن در آب جوش به راحتی جدا می‌شود. گوشت این صدف مانند میگو دارای رگه هایی از شن می‌باشد که با شکافی در پشت، آن را بیرون می آورند، سپس شسته و مصرف می‌کنند.

Muluk (a kind of mussels)

Muluk is a kind of mussels which is a good source of low fat protein. It’s also high in essential minerals and also is a good source of vitamin B12 and Cu (copper). It also has omega 3 which decreases cloistral. Most of Hormozgan fishermen have special skill and ability in catching Muluk. They catch them with a thin wire with one head curved like a hook. They drop the hook into the holes made by mussels in the mud near share and catch them. These mussels have thin and fragile shells attached to the flesh. You can remove flesh by boiling the mussels. Like shrimps, they have guts at the back that should be removed by cutting their back.

ماکارونی ملوک
(صدف دوکفه‌ای)

مواد لازم

صدف دوکفه‌ای	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد(خرد شده)
رب گوجه‌فرنگی	۲-۱ قاشق غذا خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
روغن	به مقدار لازم
ماکارونی	۱ بسته
آب	به مقدار لازم
پودر دارچین	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل دلمه	۱/۲ پیمانه ریز خرد شده

دو لیتر آب را در دیگ ریخته و نمک را اضافه کنید. آب را به جوش بیاورید، ماکارونی را در آن ریخته به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه بجوشانید تا نرم شود، سپس در آبکش بریزید. صدف ها را پس از تمیز کردن و شستن به آن نمک زده و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. صدف ها را با مقدار لازم آب در دیگ زودپز بریزید و بپزید تا صدف ها نرم شوند، سپس در آبکش ریخته و پس از آن چرخ کنید (البته می‌توان صدف ها را به قطعات کوچک تقسیم کرد). پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، سپس صدف چرخ شده را با پیاز مخلوط کنید و رب گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه را بیفزایید ۱/۲ پیمانه آب را ریخته، ادویه، نمک و فلفل را بپاشید، درب دیگ را ببندید، حرارت را کم کرده تا آب آن کشیده شود. ته قابلمه راروغن ریخته سپس به ترتیب یک لایه ماکارونی و یک لایه مایه صدف را بریزید و پودر دارچین را بپاشید و ماکارونی را دم بدهید.

Macaroni & Muluk
(a kind of mussels)

Ingredients

Mussel	500gr
Onions	1 (chopped)
Tomato paste	1-2 tablespoons
Salt and pepper	to taste
Spice	1 dessertspoon
Oil	to taste
Macaroni	1 packet
Water	to taste
Cinnamon powder	1 teaspoon
Bell pepper	½ cup (diced)

Pour two litres of water in a pot. Add salt and bring it to boil. Then add macaroni and let it cook for 10-12 minutes until they soften. Then put them in a colander. Clean and wash the mussels. Add salt and refrigerate them for half an hour. Then cook them with enough water in a pressure cooker until they soften. Then put them in a colander and next mince them. (You can also cut up the mussels). Fry the onions in oil and add turmeric. Then mix minced mussels and fried onions together. And add tomato paste and bell pepper. And after that add ½ cup of water, spice, salt and pepper. Cover the pot, reduce the heat to stew and finally melt a little oil in the pot and then put one layer of macaroni and then one layer of mussel mixture every other one. Add cinnamon power and let it cook by gentle heat.

Muluk (a kind of mussels) Stew





کاتغ ملوک
(صدف دوکفه‌ای)

مواد لازم

گوشت صدف	۵۰۰ گرم
پیاز	۴ عدد خرد شده
سیر خرد شده	۵-۴ حبه
آب	۳ پیمانه
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق سوپ‌خوری
دارچین	۳-۲ قلم
هل	۴-۳ عدد
پیاز	۱ عدد

۴ عدد پیاز خرد شده و سیر را در روغن تفت دهید تا پیاز بلوری شود، سپس ۱ پیمانه آب اضافه کنید و آب را به جوش بیاورید. صدف، دارچین، هل و زردچوبه را به پیاز بیفزایید. در دیگ را ببندید تا آب آن کشیده شود و صدف نرم شود. ۱ عدد پیاز را جداگانه خرد کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود، سپس به آن کمی زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی اضافه کنید و با صدف ها مخلوط کنید. ۲ پیمانه آب ریخته، ادویه، نمک و فلفل را اضافه کنید. آب را جوش آورده، در دیگ را نیم باز بگذارید، حرارت را کم کنید و یک ربع خورش را حرارت دهید تا غلیظ شود. در صورت دلخواه می‌توان به این غذا ½ پیمانه گشنیز خرد شده اضافه نمود.

Ingredients

Mussel flesh	500gr
Onions	4 (chopped)
Garlic	4-5 cloves (chopped)
Water	3 cups
Turmeric	½ dessertspoon
Tomato paste	2 soupspoons
Liquid oil	to taste
Spice	1 soupspoon
Cinnamon	3-4 pods
Onion	1

Heat the chopped onions and garlic in oil to turn brown. Add one cup of water and bring it to boil. Then add mussels, cinnamon, cardamom, turmeric to the onions. Cover the pot until all water has evaporated and mussels soften. Chop one onion separately and heat in oil. Then add a bit turmeric and tomato paste to them. Next mix them and mussels together. Add two more cups of water. And add spice, salt and pepper. Bring it to boil. Cover the pot half-open. And reduce the heat. Let the stew cook for 15 minutes to get thick. To your taste, you serve the dish with ½ chopped corianders.

ملوک برشته

(صدف دوکفه‌ای)

مواد لازم

صدف	۱ کیلو
نمک	به مقدار لازم

صدف ها را در کمی آب جوش قرار دهید تا پوسته آن جدا شود، سپس کمر آن را شکاف داده و رگه های شن را بیرون بیاورید و بشویید. زغال را در منقل روشن کرده گوشت صدف را در پوسته آن قرار دهید و صدف‌ها را روی توری سیمی بچینید و روی آتش زغال کباب کنید، در آخر روی آن نمک بپاشید.

Roast Muluk

(a kind of mussels)

Ingredients

Mussel	1kg
Salt	to taste

Boil the mussels for a few minutes. Remove the shells. Then remove the guts by cutting their back. Wash the mussels. Put charcoal in the barbecue and light it. Put back the flesh into the shells. And put the kebabs in a roasting pan and roast them on the barbecue. Finally add salt.



میگو

Shrimps and Fried Onions



دوپیازه میگو

مواد لازم

میگو متوسط	۵۰۰ گرم
سیب زمینی	۲ عدد متوسط
پیاز	۱ عدد بزرگ (خرد شده)
رب گوجه‌فرنگی	۱-۲ قاشق غذاخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
مغز لیمو خشک	۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

میگوها را سر زده و پوست آن را بکنید. قسمت پشت میگوها را شکاف داده و روده پشتی آن را خارج نموده و بشویید. پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود، زردچوبه و ادویه را اضافه کنید. میگوها و مغز لیمو خشک را با پیاز مخلوط کرده، نمک و فلفل را بپاشید، درب ماهیتابه را ببندید تا زمانی که آب میگوها کشیده شود. رب گوجه‌فرنگی را در ۱ پیمانه آب حل کرده و به میگو اضافه کنید، حرارت را کم کرده تا غلیظ شود. سیب زمینی را خلال کرده و در روغن سرخ کنید، در آخر با میگوها مخلوط کنید.

Ingredients

Shrimp (medium)	500gr
Potato	2 (medium)
Onion	1 (big, chopped)
Tomato paste	1-2 tablespoons
Spice	1 dessertspoon
Turmeric	½ teaspoon
Dried shelled lemon	2 soupspoons
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste

Cut the heads and also remove the shells of shrimps. And also cut the back of shrimps to remove the guts. Wash the shrimps. Fog the onions in oil and add turmeric and spice. Then mix shrimps, dried shelled lemons and fried onions together. Next add salt and pepper. Put the lid of the pan until the water has evaporated. Then dissolve tomato paste in a cup of water and add to the mixture. Reduce the heat and let the mixture get thick. Finally cut the potato into thin layers and fry them in oil and mix them with shrimps.

Fried Shrimps



میگو سرخ کرده

مواد لازم

میگو	۱ کیلو
آرد	۲ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آب لیمو	۱/۴ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم

میگوها را پس از اینکه سر و پوست آن را جدا کردید با ایجاد شکافی در پشت، روده پشتی آن را خارج کنید و بشویید. میگو را به نمک و فلفل و آب لیمو آغشته کنید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. آرد و زردچوبه را با هم مخلوط کرده میگوها را در آرد بزنید. روغن مایع را روی حرارت داغ کنید و میگو ها را در آن سرخ کنید.

Ingredients

Shrimp	1kg
Flour	2 cups
Turmeric	1 soupspoon
Salt and pepper	to taste
Lemon juice	¼ cup
Liquid oil	to taste

Remove the shell and head of shrimps. Then remove the guts by cutting their back. Marinate shrimps in salt, pepper and lemon juice. Then refrigerate the mixture for half an hour. Mix flour and turmeric together. Rub shrimps in the flour. Heat the oil and try the shrimps to turn pink.

خورش میگو

مواد لازم

میگو تازه متوسط	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۱ عدد
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
مغز لیمو خشک	۱ قاشق مرباخوری
گوجه‌فرنگی	۱ عدد رنده شده
رب گوجه‌فرنگی	۲-۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم

میگوها را پس ازاینکه سر و پوست آن را زدید، روده پشتی آن‌ها را جدا کنید و بشویید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید، سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید. میگوها را با پیاز مخلوط کرده گوجه‌فرنگی رنده شده، ادویه، مغزلیمو خشک، رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل را اضافه کنید، ۱ لیوان آب بیفزایید و به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کرده، درب دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش غلیظ و جا بیفتد. سیب زمینی را خلال کرده و در روغن سرخ کنید و به خورش اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

Shrimp Stew

Ingredients

Fresh and medium shrimps	500gr
Onion	1
Potato	1
Spice	1 dessertspoon
Salt and pepper	to taste
Dried shelled lemon	1 dessertspoon
Tomato	1 (grated)
Tomato paste	1-2 soupspoons
Turmeric	½ teaspoon
Liquid oil	to taste

Remove the head and shells of shrimps. And then remove their back gut and wash them. Chop up the onion and fry them in oil. Then add turmeric. After that mix shrimps and fried onions, grated tomato, spice, dried shelled lemon, tomato paste together. Then add salt and pepper and one cup of water. Bring it to boil. Then put the lid half-open and let it stew on gentle heat. And finally cut the potato in thin layers and fry them. Then add them to the stew. Turn off the stove and serve the shrimp stew.

چوبه

مواد لازم

میگو چرخ شده	۵۰۰ گرم
گشنیز	۲ پیمانه
شنبلیله	۱/۲ پیمانه
فلفل سبز	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
مغز لیمو خشک	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم
سیر	۴ حبه
ادویه	۱ قاشق مرباخوری

گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز و فلفل سبز را چرخ کنید. میگو را جداگانه چرخ کنید، کمی نمک و فلفل به آن زده، ورز دهید. از میگو به‌اندازه یک گردو بردارید، پهن نموده، وسط آن را کمی لیمو خشک و یک قاشق چای‌خوری سبزی چرخ شده قرار دهید، بعد آن را گرد کرده و در روغن سرخ کنید. بقیه سبزی چرخ شده را در روغن تفت دهید تا زمانی که سرخ شود. ادویه، زردچوبه، فلفل را به آن بیفزایید. مغز لیمو خشک را با سبزی مخلوط کنید، ۲پیمانه آب اضافه کنید، آب را به جوش بیاورید، حرارت را کم کرده تا خوب این سس غلیظ شود، سپس میگو را در این سس بگذارید و پس از ۵ دقیقه حرارت را خاموش کنید.

Ingredients

Mince shrimps	500gr
Coriander	2 cups
Fenugreek	½ cup
Green pepper	2
Onion	1
Dried shelled lemon	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste
Garlic	4 cloves
Spice	4 dessertspoon

Chube

Grind coriander, fenugreek, garlic, onion, and green pepper. Mince the shrimps separately. And add a bit salt remove a nut-size amount of shrimps and press together into a flat piece. Add a bit dried shelled lemon and teaspoonful of grinded vegetables. Then change it into ball form and then fry it. Fry the remaining grinded vegetables in oil. And add spice, turmeric, pepper. Mix dried shelled lemon and vegetables together. Add 2 cups of water and bring it to boil. Then reduce the heat and let the sauce become thick enough. And finally add the shrimps to the sauce and let them cook for five minutes.

میگو آب‌پز

آب را در دیگ ریخته، میگو و نمک را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه با حرارت زیاد بجوشانید تا میگوها نارنجی رنگ شوند.

مواد لازم

میگو	۱ کیلو
آب	۲ لیتر
نمک	۵ قاشق سوپ‌خوری

Boiled Shrimp

Pour the water in a pot. Add salt and shrimps. Let it boil for 10 minutes until shrimps turn pink/orange.

Ingredients

Shrimps	1kg
Water	2 litres
Salt	5 soupspoons

میگو پفکی

مواد لازم

میگو	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱/۲ پیمانه
روغن مایع	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
بکینگ پودر	۱/۲ قاشق چای‌خوری
آرد سفید	۱پیمانه (۱۰۵ گرم)
آرد نخودچی	۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	برای سرخ کردن به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق مرباخوری

سر و پوست میگو را جدا کرده و روده پشتی آن را بیرون بیاورید، دم میگو را جدا نکنید. بکینگ پودر را با نمک و فلفل و ادویه در شیرحل کنید. تخم مرغ را هم زده شیر و ۱/۴ روغن مایع را اضافه کنید. آرد نخودچی و آرد سفید را به مایه بالا اضافه کنید و هم بزنید تا مایه به غلظت ماست شود. روغن مایع را در تابه گودی ریخته و روی حرارت بگذارید تا داغ شود میگوها را با دم بگیرید و درخمیر زده و سپس در روغن سرخ کنید.

Puffy Shrimp

Ingredients

Shrimp	500gr
Eggs	2
Milk	½ cup
Liquid oil	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Baking powder	½ teaspoon
White flour	1 cup (105gr)
Chickpea flour	2 soupspoons
Liquid oil (for frying)	to taste
Spice	1 dessertspoon

Remove the head, shells and guts of shrimps. Don't remove their toils. Dissolve baking powder, salt, pepper and spice in milk. Beat the eggs and add ¼ cup of oil to them. Then add white flour and chick-pea flour to the mixture. Beat it well to become as thick as yogurt. Heat the oil in a pan. Dip the shrimps into the mixture and then fry them in oil.

مفلک
نوعی دمی

مواد لازم

گندم	۱ کیلو
عدس	۵۰۰ گرم
میگوریز خشک	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

میگو خشک را به مدت ۲-۱ ساعت در آب بخیسانید. عدس و گندم را جداگانه در دیگ بو دهید، سپس در آسیاب برقی بریزید و خرد کنید (نیم کوب)، سپس آن‌ها را الک کنید، آرد باقی‌مانده را جدا بگذارید. پیاز خرد کرده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه، ادویه، نمک و فلفل را به آن بیفزایید. میگو را با پیاز مخلوط کرده و سرخ کنید، ۱ لیوان آب ریخته و به جوش بیاورید، سپس گندم و عدس نیم کوب را اضافه کنید، بقیه آب را اضافه کنید (آب باید به اندازه‌ای باشد که ۱ بند انگشت روی گندم را بگیرد) گندم همسطح آب شد بقیه آرد باقی‌مانده عدس و گندم را اضافه کنید و غذا را دم بدهید.

Maflak
(a kind of grainy rice food)

Ingredients

Wheat	1kg
Lentil	500gr
Dried small shrimps	400gr
Onions	3
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Oil	to taste

Soak the dried shrimps for 1-2 hours. Then roast lentil and wheat. And grind them (half-pounded). Then sift them. Put the remaining flour aside. Chop up the onions and fry them. Then add turmeric, spice, salt and pepper. Next mix shrimps and onions together and fry them. After that add a cup of water and bring to boil. Then add half pounded lentil, wheat and add some more water (Only to the amount of one knuckle above the wheat). When water is in lever with the heat, add the four of lentil and wheat and let it cook on gentle heat.

کوفته میگو

● مواد لازم

میگو آب‌پز	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
سیب زمینی آب‌پز	۱ عدد
گشنیز	۱ پیمانه (پاک شده)
شنبلیله	۱/۲ پیمانه (پاک شده)
فلفل سبز	۱ عدد
سیر	۴-۳ حبه
ادویه	۱ قاشق مربا خوری
آرد	۲ قاشق سوپ‌خوری
زرد چوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدارلازم

سر و پوست میگو را جدا کرده و روده پشتی آن را بیرون بیاورید، دم میگو را جدا نکنید. بکینگ پودر را با نمک و فلفل و ادویه در شیرحل کنید. تخم مرغ را هم زده شیر و ۱/۴ روغن مایع را اضافه کنید. آرد نخودچی و آرد سفید را به مایه بالا اضافه کنید و هم بزنید تا مایه به غلظت ماست شود. روغن مایع را در تابه گودی ریخته و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. میگوها را با دم بگیرید و در خمیر زده و سپس در روغن سرخ کنید.

Mashed Shrimp

● **Ingredients**

Boiled shrimps	500gr
Egg	1
Boiled potato	1
Coriander	1 cup
Fenugreek	½ cup
Green pepper	1
Garlic	3-4 cloves
Spice	1 dessertspoon
Flour	2 soupspoons
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste

Mince the shrimps, boiled potato, coriander, fenugreek, garlic, onion and green pepper together. Then add spice, flour, egg, turmeric, salt and pepper. Knead the mixture to get sticky. Remove each time and egg-size amount of the mixture and press it together into ball shape and then fry it in hot oil.



کلمبا ارزن

طرز تهیه کلمبا ارزن مانند کلمبا ماهی شور است. در گذشته ارزن را در هاون ریخته و ارزن را با کمی آب خرما نمناک می کردند و می کوبیدند تا پوست آن کاملاً جدا می شد، سپس ارزن را مانند گندم در آب می خیساندند و مانند کلمبا ماهی شور می پختند. به جای ماهی شور می‌توان از میگو خشک استفاده کرد.

Millet Kolamba

Millet Kolamba is cooked like salted-fish Kolamba. In past, people put the millet in a mortar. Then they moistened them with a little date water and pounded them until the husks were removed completely. Then they soaked millets like wheat and cooked millet Kolamba like salted-fish Kolamba. Instead of salted fish you can use dried shrimps.

کباب میگو

مواد لازم

میگو درشت	۱ کیلو
پیاز	۲ عدد
زعفران آب شده	۲ قاشق سوپ‌خوری
آب لیمو	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ‌خوری
تخم گشنیز نیم کوب	۱ قاشق سوپ‌خوری

پیاز را رنده کرده و آب پیاز را بگیرید. از تفاله آن استفاده نکنید. سر و پوست میگو را کنده ولی دم آن را جدا نکنید و میگوها را بشویید. به میگوها آب پیاز، نمک، فلفل، زعفران، روغن مایع، تخم گشنیز نیم کوب، آب لیمو اضافه کنید و به مدت ۱ ساعت در یخچال بگذارید تا مزه‌دار شود. میگوها را به سیخ کشیده و روی کباب پز یا باربیکیو کباب کنید.

Shrimp Kebab

Ingredients

Shrimp	1kg (big size)
Onions	2
Dissolved saffron	2 soupspoons
Lemon juice	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Olive oil	2 soupspoons
Coriander seeds (half-pounded)	1 soupspoon

Grate the onions. Sieve them and throw the solid matters away. Remove the heads and shells but not the tails. Then clean and wash them. Then marinate shrimps with onion water, salt, pepper, saffron, liquid oil, half-pounded coriander seeds and lemon juice. Then refrigerate the mixture for an hour. Then put the shrimps on the skewers and cook them on the barbecue.

سینگو برشته (خرچنگ)

خرچنگ ها را پس از شستن نمک بپاشید، پس از نیم ساعت روی حرارت زغال بپزید.

مواد لازم

خرچنگ	۱ کیلو
نمک	۸ قاشق سوپ‌خوری

Roasted Singo (lobster)

Wash the lobsters and add salt. After half an hour, cook them on the barbecue.

Ingredients

Lobsters	1kg
Salt	8 soupspoons



خوراک سینگو (خرچنگ)

مواد لازم

گوشت خرچنگ آب‌پز	۲ پیمانه
پیاز	۲ عدد (خرد شده)
نمک و فلفل	به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۲-۱ قاشق سوپ‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
گشنیز خرد شده	۱/۲ پیمانه
مغز لیمو خشک	۱ قاشق سوپ‌خوری

پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا پیاز طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، گوشت خرچنگ و مغز لیمو خشک را با پیاز مخلوط کنید، ادویه، نمک و فلفل را بپاشید رب گوجه‌فرنگی را در ۱ پیمانه آب حل کنید و به مایه بالا اضافه کنید. حرارت را کم کرده تا ۱۰ دقیقه بپزد، سپس در ظرف مناسب بکشید و روی آن را گشنیز خرد شده بپاشید.

Singo (lobster) Dish

Ingredients

Boiled lobsters	2 cups
Onions	2 (chopped)
Salt and pepper	to taste
Tomato paste	1-2 soupspoon
Spice	1 dessertspoon
Turmeric	½ teaspoon
Coriander	½ cup (chopped)
Deride shelled lemon	1 soupspoon

Heat the chopped onions in oil. Add turmeric. Then mix lobsters, deride shelled lemons with onions. Next add spice, salt and pepper. Dissolve tomato paste in a cup of water and then add to the mixture. Reduce the heat and let it cook for 10 minutes. Then serve it with chopped corianders.

کوکو سینگو (خرچنگ)

مواد لازم

گوشت خرچنگ آب‌پز	۱ پیمانه
پیاز خرد شده	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
تخم مرغ	۴ عدد
گشنیز خرد شده	۱/۲ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم
آرد	۱ قاشق سوپ‌خوری
زعفران حل شده	۱ قاشق سوپ‌خوری

پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود گوشت خرچنگ را به آن اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و با همزن دستی آن را هم بزنید، سپس به آن زعفران حل شده، آرد، نمک و فلفل را اضافه کنید. گوشت خرچنگ و گشنیز را بیفزایید و خوب با تخم مرغ مخلوط کنید. روغن را در تابه مناسبی داغ کنید و مایه کوکو را به صورت یکنواخت پهن کنید، درب تابه را ببندید، پس از اینکه یک طرف کوکو پخته شده، آن را برگردانید تا هر دو طرف آن پخته شود.

Singo (lobster) Kukoo

Ingredients

Boiled lobsters	1 cup
Chopped onions	2
Salt and pepper	to taste
Eggs	4
Chopped coriander	½ cup
Liquid oil	to taste
Flour	1 soupspoon
Dissolved saffron	1 soupspoon

Heat the chopped onions in oil. Then add lobsters and turn off the stove. Break the eggs and beat them with an egg beater. Next add dissolved saffron, flour, salt and pepper. After that add lobsters and coriander to the mixture. And mix them well. Flat the mixture in the pan. Put the lid. Turn it over from time to time to until it's brown on both sides.

سینگو آب پز
(خرچنگ)

مواد لازم

خرچنگ	۱ کیلو
آب	۲ لیوان
نمک	۵ قاشق غذاخوری

◀ خرچنگ ها را پس از شستن در دیگ بریزید، آب و نمک را اضافه کنید و ۱۵-۱۰ دقیقه بپزانید تا رنگ خرچنگ ها نارنجی شود، آنگاه در آبکش بریزید.

Boiled Singo (lobster)

Ingredients

Lobsters	1kg
Water	2 cups
Salt	5 tablespoons

Wash the lobsters and put them in a pot. Then add water and salt. Let them cook 10-15 minutes. When the lobsters turned orange/ pink drain them.

دوپیازه سینگو
(خرچنگ)

مواد لازم

گوشت خرچنگ آب‌پز	۲ پیمانه
پیاز	۳ عدد متوسط (خرد شده)
سیب زمینی	۲ عدد
روغن مایع	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
سیر خرد شده	۴-۳ حبه
نمک و فلفل	به مقدار لازم

سیب زمینی را خلال کرده و در روغن سرخ کنید. پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید، زردچوبه را اضافه کرده و پس از آن گوشت خرچنگ، ادویه، نمک و فلفل را با پیاز مخلوط کنید، سپس ۱ پیمانه آب بیفزایید، حرارت را کم کرده، درب ماهیتابه را ببندید، پس از ۱۰ دقیقه سیب زمینی سرخ شده را اضافه کرده و ماهیتابه را از روی حرارت بردارید.

Singo (lobster) and Fried Onions

Ingredients

Boiled lobsters	2 cups
Onions	3(medium, chopped)
Potatoes	2
Liquid oil	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Spice	1 dessertspoon
Chopped garlic	3-4 cloves
Salt and pepper	to taste

Cut the potatoes in thin layers. And fry them in oil. Fry chopped garlic and onions. Then add turmeric. Next mix lobsters, spice, salt, pepper and fried onions together. And add 1 cup of water. Reduce the heat and cover the pan. After 10 minutes add the fried potatoes (chips) to the mixture. Now you can serve the dish.



خوراکھا

Samosa





سمبوسه

مواد لازم

خمیر سمبوسه

آرد	۲ پیمانه (۲۱۰ گرم)
نمک	½ قاشق چای‌خوری
جوش شیرین	¼ قاشق چای‌خوری
روغن مایع داغ	۶ قاشق سوپ‌خوری
آب ولرم	به مقدار لازم
روغن برای سرخ کردن	به مقدار لازم

مایه داخل سمبوسه

پیاز	۲ عدد
فلفل سبز ریز	۱ عدد (خرد شده)
گشنیز خرد شده	½ پیمانه
نخود سبز	¼ پیمانه
فلفل سیاه ساییده	½ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
زیره سیاه	۱ قاشق چای‌خوری

آرد، نمک و جوش شیرین را با هم مخلوط کنید و الک کنید، روغن داغ را به آن اضافه کنید، آرد را با نوک انگشتان ورز دهید تا به صورت دانه های ریزی بیرون بیاید. کم‌کم آب را اضافه کنید ورز دهید تا خمیر نسبتا سفتی به دست بیاید. خمیر را در نایلون گذاشته و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید. از خمیر به‌اندازه یک گردو درشت بردارید و در کف دست آن را پهن کنید تا به گردی کف دست شود. از مایه سمبوسه به‌اندازه یک قاشق برداشته و در وسط خمیر بگذارید، دور تا دور خمیر را با کمی آب مرطوب کنید، از سه طرف خمیر را گرفته و رو به بالا بیاورید تا مانند مثلث شود، حالا درز ها را کمی فشار دهید تا به هم بچسپد، در تابه گودی روغن مایع ریخته و داغ کنید، سمبوسه ها را درون روغن سرخ کنید.

مایه داخل سمبوسه: پیاز را ریز خرد کنید در روغن تفت دهید تا بلوری شود. زردچوبه، فلفل سیاه و فلفل سبز خرد شده را اضافه کنید، گوشت چرخ کرده را بریزید و تفت دهید، نمک و فلفل را بیفزایید پس از این که آب گوشت کاملاً کشیده شد گشنیز خرد شده، زیره سیاه و نخود سبز را کاملا با مایه مخلوط کنید و از روی حرارت بردارید. به جای گوشت چرخ کرده می‌توان از سیب زمینی آب‌پز هم استفاده نمود.

Ingredients

Samosa paste

Flour	2 cups (210gr)
Salt	½ teaspoon
Sodium bicarbonate	¼ teaspoon
Hot liquid oil	6 soupspoons
Warm water	to taste
Frying oil	to taste

Samosa mixture

Onions	2
Green pepper	1 (small and diced)
Chopped coriander	½ cup
Green peas	¼ cup
Pounded black pepper	½ soupspoon
Salt and pepper	to taste
Minced meat	200gr
Turmeric	½ teaspoon
Liquid oil	to taste
Black cumin	1 teaspoon

Samosa paste: Mix flour, salt and sodium bicarbonate together. Then sift them into a bowl. Add hot oil knead the flour with your fingertips until it changes into small balls. Add water little by little. Knead well to get a pretty tough paste. Put the paste in a plastic bag and refrigerate it for 1 hour. Remove each time a big wall nut-size amount of the paste and press it into flat shape in your palm. Put a spoonful of Samosa mixture in the middle of the paste. Moisten all around the paste. And the shape it into a triangle. Press the sides. Heat the oil and fry Samosas in the pan.

Samosa mixture: chop up the onions and heat them in oil. Then add turmeric, diced black and green peppers. Next add minced meat and heat them. Add salt and pepper until all the water has evaporated. Add chopped coriander, black cumin and green peas to the mixture. Mix them well and turn off the store. You can use boiled potatoes instead of minced meat.

Dal



دال

مواد لازم

عدس قرمز	۳۰۰ گرم
آب	۱۰-۸ پیمانه
زردچوبه	½ پیمانه
پیاز	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی	۱ عدد متوسط
روغن مایع	به مقدار لازم

ابتدا عدس را به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید، سپس آب آن را عوض کنید. آب را در دیگ بریزید، عدس ها را آب بگیرید و در دیگ بریزید و به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کرده، درب دیگ را ببندید تا زمانی که عدس هم سطح آب شود، سپس دیگ را از روی حرارت برداشته و عدس ها را بکوبید تا کاملاً نرم شود، دوباره روی حرارت بگذارید. پیاز را نازک خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود، سپس زردچوبه را به آن بیفزایید. گوجه‌فرنگی را رنده کنید و با عدس مخلوط کنید، نمک و فلفل را بریزید و در آخر پیاز داغ را به دال اضافه کنید.

Ingredients

Orange lentils	300gr
Water	8-10 cups
Turmeric	½ cup
Onion	1
Salt and pepper	to taste
Tomato	1 (medium)
Liquid oil	to taste

Soak the lentils for 4 hours. Then change the water. Pour the water in the pot. Then wash the lentils and add them to the water and bring it to boil. Then reduce the heat. Cover the pot. When the water is in level with lentils, turn off the stove and beat the lentils to become soft. Then put them on the heat. Next chop up the onion and cook them in oil. Then add turmeric. Grate the tomato and mix it with the lentils. After that add salt and pepper. Finally add fried onions to the Dal.

Mujgoo Stew



خورش مرگو

● مواد لازم

مژگو	۱ پیمانه (بدون پوست)
پیاز	۲ عدد بزرگ
آب	۴-۵ پیمانه
نمک	به مقدار لازم
برنج (نیم کوب)	۱/۴ پیمانه در صورت دلخواه

◀ برنج نیم کوب را به مدت ۱ ساعت در آب بخیسانید. پیاز را رنده کنید. مژگو را در آسیاب برقی ریخته و آسیاب کنید تا پودر شود، سپس در دیگ ریخته و به آن پیاز رنده شده را اضافه کنید آب را ریخته و به جوش بیاورید نمک را اضافه کنید، حرارت را کم کرده، درب دیگ را ببندید. هر نیم ساعت ۱ بار سر بزنید و مرتب هم بزنید تا کاملاً خورش جا بیفتد. در صورت دلخواه به این خورش می‌توانید گوشت، مرغ و بادنجان هم اضافه کنید.

Ingredients

Mujgoo	1 cup (peeled)
Onions	2 big
Water	4-5 cups
Salt	to taste
Rice (half pounded)	¼ cup to your taste

Soak the half-pounded rice for an hour. Grate the onions. Then grind mujgoo to form a fine powder. Next boil the powder and grated onions. Add salt. Reduce the heat. Let it cook. Every 30 minutes stir the mixture. Let the stew cook on gentle heat. To your taste you can add meat, chicken or eggplants to the stew.

Lentils



عدس



مواد لازم

عدس	۴۰۰
آب	۱۲-۱۰ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
پیاز	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
سیر	۵ حبه
روغن مایع	به مقدار لازم
ادویه	۱ قاشق چای‌خوری

ابتدا عدس را به مدت ۵ ساعت در آب بخیسانید، سپس آب آن را عوض کنید و همراه با ۱۰ پیمانه آب در دیگ بریزید و به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کرده، در دیگ را ببندید تا زمانی که عدس نرم شود و همسطح آب شود، نمک را اضافه کنید. پیاز و سیر را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود ،زردچوبه و ادویه را به آن بیفزایید. گوجه‌فرنگی را رنده کنید و همراه با پیاز داغ به عدس اضافه کنید.

Ingredients

Lentils	400 gr
Water	10-12 cups
Salt and pepper	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Onion	1
Tomato	1
Garlic	5 cloves
Liquid oil	to taste
Spice	1 teaspoon

Soak the lentils for 5 hours. Change the water. Put them in a pot. Add 10 cups of water to lentils and bring water to boil. Then reduce the heat. Put the lid until lentils soften and level with water. Now add salt. Fry chopped onions and garlic. Add spice and turmeric. Finally add grated tomato and fried onions and garlic to the lentils.

Sour-Cherry Stew



خورش آلو

مواد لازم

گوشت	۵۰۰ گرم (خرد کرده)
الو خشک	۱ پیمانه
پیاز	۱ عدد
زعفران	۱/۲ قاشق چای‌خوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
دارچین	۲ قلم
هل	۳-۴ دانه

زعفران را در ۳-۲ قاشق غذاخوری آب جوش حل کنید. پیاز را خرد کنید، سپس در روغن تفت دهید تا بلوری شود گوشت را بیفزایید و به مدت ۵ دقیقه در پیاز تفت دهید. دارچین و هل را اضافه کنید، درب دیگ را ببندید تا آب گوشت کشیده شود، ۱ لیوان آب به گوشت اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کرده، در دیگ را ببندید و گوشت را کاملاً بپزید تا نرم شود، زعفران حل شده، نمک و فلفل بیفزایید. در آخر پخت گوشت در دیگ را بردارید حرارت را زیاد کنید تا گوشت به روغن بیفتد، سپس الو را اضافه کنید، در دیگ را نیمه باز بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید. در صورت دلخواه به این خورش می‌توان کمی رب گوجه‌فرنگی هم اضافه نمود.

Ingredients

Minced meat	500gr
Dried sour cherry	1 cup
Onion	1
Saffron	½ teaspoon
Oil	to taste
Salt and pepper	to taste
Cinnamon	2 pods
Cardamom	3-4 seeds

Dissolve saffron in 2-3 tablespoons of hot water. Chop up the onion. Then heat them in oil. Add the meat and heat it in the onions for five minutes. Next add cinnamon and cardamom. Cover the pot until all the water has evaporated. Add six cups of water to the meat and bring it to boil. Then add dissolved saffron, salt and pepper. Finally remove the lid and increase the heat and let the meat become greasy. And add deride sour cherry. Cover the pot half-open and let it cook by gentle heat for 10 minutes. If you like, you can add a little tomato paste to the stew.

خوراک اغر

مواد لازم

اغر	۱ کیلو
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
فلفل دلمه ریز خرد شده	¼ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

ابتدا اغر را پوست بگیرید، سپس با دقت آن را بشویید، ورقه ورقه کنید. پیاز را ریز خرد کنید در روغن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید، سپس اغر ورقه شده و فلفل دلمه را با پیاز مخلوط کنید و هم بزنید، نمک و فلفل بریزید، درب ماهیتابه را ببندید، حرارت را کم کنید تا اغر پخته شود.

اغر یک نوع سیب زمینی خود رو است که معمولاً در فصل بهار به دست می آید و بسیار خوشمزه و لطیف است.

Truffle Dish

Ingredients

Truffle	1 kg
Turmeric	½ teaspoon
Diced bell peppers	¼ cup
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste

Peel off the truffles. Then wash them and cut them into thin slices. Chop up the onions and fry them in oil. Add turmeric. Then mix sliced truffles and diced pepper together. Stir them. Add salt and pepper. Put the lid of the pan. Reduce the heat and let the truffles cook well.

Note: truffle is a kind of delicious fungus that grows underground and used in cooking. It usually grows in spring.

خوراک بادنجان

مواد لازم

بادنجان	۱ کیلو
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپ‌خوری

ابتدا بادنجان ها را بشویید، سپس آن را با پوست روی حرارت آتش بگیرید تا کبابی شود. پس از نرم شدن پوست آن را بگیرید و بشویید. روغن را گرم کنید به آن زردچوبه، فلفل بیفزایید، سپس بادنجان ها را اضافه کنید و در روغن تفت دهید پس از این که خوب مخلوط شد به آن نمک اضافه کنید و در آخر رب گوجه‌فرنگی را به آن بیفزایید.

Auberjine Dish

Ingredients

Auberjine	1 kg
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Oil	to taste
Tomato paste	1 soupspoon

Wash the auberjines and roast them on fire. Peel them off and then wash them. Heat the oil, add turmeric and pepper. Then add auberjines and heat them in oil. Mix them well and add salt. Finally add tomato paste to mixture.

کوکو اغر
دنبلان زمینی

ابتدا اغر را پوست بگیرید، سپس آن را به دقت بشویید (چون دارای شن فراوان است) و خرد کنید. پیاز را خلال نازک خرد کنید، سپس در روغن تفت دهید تا بلوری شود. اغر را با پیاز مخلوط کنید، سپس نمک و فلفل را اضافه کنید، پس از سرخ شدن اغر، تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال هم بزنید، سپس به مایه بالا بیفزایید، درب ماهیتابه را ببندید، حرارت را کم کنید، پس از بسته شدن تخم مرغ کوکو آماده است.

مواد لازم

اغر یا خیر	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
تخم مرغ	۳ عدد
روغن مایع	به مقدار لازم

Truffle Koukoo

Peel off the truffles. Then wash them well. And chop them. Cut the onions in thin strips. Then fry onions in the oil. Add truffles. Next add salt and pepper. Beat the eggs with a fork. Add them to the mixture. Cover the pan and let it cook by gentle heat.

Ingredients

Truffle	500gr
Onion	2
Turmeric	½ teaspoon
Salt and pepper	to taste
Egg	3
Vegetable oil	to taste

کدو و عدس

مواد لازم

کدو	۵۰۰ گرم
عدس	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی	۱ عدد (رنده شده)
پیاز	۱ عدد
سیر	۴ حبه
آب	۱۰-۸ پیمانه

پیاز و سیر را خرد کرده در روغن تفت دهید تا طلایی شود. عدس را به مدت ۷-۶ ساعت در آب بخیسانید. کدو را پوست بگیرید، سپس حلقه حلقه کنید و با عدس در دیگ بریزید، آب را اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس حرارت را کم کرده، درب دیگ را ببندید تا زمانی که کدو هم سطح آب شود. پیاز داغ و گوجه‌فرنگی رنده شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند.

Vegetable and Lentil

Ingredients

Marrow	500gr
Lentils	1 cup
Salt and pepper	to taste
Liquid oil	to taste
Tomato	1 (grated)
Onion	1
Garlic	4 cloves
Water	8-10 cups

Chop up garlic and onion. Then fry them in oil. Soak lentils for 7-8 hours. Peel the marrows. Then cut them into the rings. Put marrow rings and lentils in a pot. Add water and bring it to boil. Reduce the heat and cover the pots when water is in level with marrows, add fried onions and grated tomato. Stir well to mix them.

هارد و هو
آرد و آب

مواد لازم

آرد	۱/۲ پیمانه
آب	۴ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

آرد را در آب حل کنید، سپس از صافی رد کنید. پیاز را خلال نازک کرده در روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود، سپس به آن زردچوبه اضافه کنید مایه آب و آرد را بیفزایید و هم بزنید تا به جوش بیاید سپس تخم مرغ ها را اضافه کنید، مرتب هم بزنید تا تخم مرغ خوب با مایه مخلوط شود، در آخر نمک را بریزید و از روی حرارت بردارید.

Water and Flour

Mix water and flour together. Then sift the mixture. Cut the onions into thin strips. And fry the onions in oil. Then add turmeric. Add onions to the flour mixture. Stir it and bring it to boil. Next add the eggs. Beat well to mix egg and mixture well. And finally add salt and turn off the stove.

Ingredients

Flour	½ cup
Water	4 cups
Eggs	2
Turmeric	½ teaspoon
Salt	to taste
Liquid oil	to taste

گوجه و بادنجان

مواد لازم

بادنجان	۵۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۶۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	به مقدار لازم

گوجه‌فرنگی را نگینی خرد کنید. بادنجان را ابتدا پوست بگیرید و از طول برش دهید و به آن نمک اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه کنار بگذارید، سپس در روغن سرخ کنید. پیاز را جداگانه سرخ کنید، زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید سپس به آن گوجه‌فرنگی خرد شده بیفزایید، در دیگ را ببندید و حرارت را کم کنید تا گوجه‌فرنگی با بخار نرم شود، در آخر بادنجان را به آن اضافه کنید و با هم مخلوط کنید.

Tomato and Eggplant

Dice the tomatoes. Peel the eggplants and cut them lengthwise. Add salt. After 15 minutes fry them in oil. Fry the chopped onions separately. Add turmeric and pepper. Then add diced tomatoes to the onions. Cook them by gentle heat until tomatoes soften with the steam. Finally add fried eggplants and mix them well.

Ingredients

Eggplants (auberjine)	500 gr
Tomatoes	600 gr
Onion	1
Salt and pepper	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Liquid oil	to taste



ترشی ها

Mango Pickles



ترشی انبه درسته

● **مواد لازم**

انبه کال	۲ کیلو
سرکه	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سیر	۲۰ پر
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
زیره سیاه	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز درسته	۱۰ عدد خشک
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری

◄ انبه‌ها را از بغل آن یک شکاف بدهید و هسته آن را به آرامی بیرون بیاورید، سپس به آن نمک و فلفل و زردچوبه بزنید، سپس در صافی بریزید و در زیر نور آفتاب به مدت ۱ روز قرار دهید تا آب آن کشیده شود. تخم گشنیز و زیره سیاه را در تابه تفت دهید، دقت کنید نسوزد، پس از سرد شدن آن در آسیاب برقی بریزید و پودر کنید. سیر را رنده کنید، ادویه آسیاب شده وسیاه دانه را به آن اضافه کنید. از مایه سیر به‌اندازه یک قاشق مرباخوری در شکم انبه قرار دهید، انبه‌ها را در شیشه مورد نظر چیده، فلفلِ قرمز را به آن اضافه کنید، سپس سرکه بریزید تا کاملاً روی انبه‌ها را بپوشاند. درب شیشه را ببندید، ترشی پس از ۲۰ روز آماده می‌باشد.

● **Ingredients**

Green mango	2kg
Vinegar	to taste
Salt and pepper	to taste
Garlic	20 cloves
Fennel seeds	1 soupspoon
Black cumin	1 soupspoon
Red pepper	10 (dried ones)
Turmeric	1 soupspoon

Cut the mangoes lengthwise and bring the stone gently. Then add salt, pepper and turmeric. Then sieve them and keep them under the sun for one day. Heat the coriander and black cumin seeds. Then let them cool and grind them. After that grate the garlic cloves. Add grinded spice and fennel seeds. Put a teaspoonful of garlic mixture inside the mangoes. Then arrange mangoes in a jar and add red pepper. Add vinegar to cover the mangoes. Put the lid. You can serve the pickles after 20 days.

Mango Pickles (2)



ترشی انبه ۲

مواد لازم

انبه	۱ کیلو
سیر	۸ پر رنده شده
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
زیره سیاه	۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
سرکه سفید	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری

انبه‌ها را پوست بگیرید و هر کدام را یک قاچ بدهید، سپس به آن نمک و زردچوبه اضافه کنید. انبه‌ها را در ظرفی ریخته و به مدت ۷ ساعت در آفتاب قرار دهید، سرکه را روی حرارت بگذارید به آن زردچوبه و پودر فلفل قرمز اضافه کنید و به جوش بیاورید، انبه را اضافه کنید (سرکه باید تا حدی باشد که روی انبه را بپوشاند) و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید، سپس از روی حرارت بردارید. سیررنده شده، تخم گشنیز و زیره را بیفزایید و همه را با هم مخلوط کنید.

Ingredients

Mangoes	1 kg
Garlic	8 cloves (grated)
Coriander seeds	1 soupspoon
Black cumin	1 dessertspoon
Turmeric	1 teaspoon
Red pepper powder	1 dessertspoon
White vinegar	to taste
Salt	to taste
Turmeric	1 dessertspoon

Peel off the mangoes. Cut them from one side. Then add salt and turmeric. Dry the mangoes under the sun. Heat the vinegar. Add turmeric and red pepper powder. Bring the vinegar to boil. Now add mangoes (vinegar should be enough to cover all mangoes). let them cook for 10 minutes. Turn off the stove. Finally add grated garlic, coriander seeds and cumin seeds. Mix ingredients well together.

Mango Pickles and Tamarind



ترشی انبه با تمبرهندی

مواد لازم

انبه	۱ کیلوگرم
تمرهندی	۱۰۰ گرم
سرکه	۳-۲ لیوان
سیر	۸-۷ حبه
نمک	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز خشک	۶-۵ عدد

انبه‌ها را پوست بگیرید و سپس به صورت مکعب های ریز خرد کنید، زردچوبه و نمک بزنید و به مدت ۴-۳ ساعت کنار بگذارید، تمر هندی را در سرکه بخیسانید تا نرم شود، سپس از صافی رد کنید. تفاله‌های آن را بیرون بریزد، سیر را رنده کنید، انبه‌ها را در شیشه بریزید به آن سیاه دانه و سیر و فلفل اضافه کنید. در آخر سرکه را در آن بریزید و درب شیشه را ببندید.

Ingredients

Mangoes	1 kg
Tamarind	100 gr
Vinegar	2-3 cups
Garlic	7-8 cloves
Salt	to taste
Turmeric	1 teaspoon
Fennel seeds	1 soupspoons
Dried red pepper	5-6 sticks

Peel off the mangoes and dice them. Add turmeric and salt to them. Put them aside for 3-4 hours. Soak tamarind in vinegar to become soft then sift it. Remove the solid parts. Then grate the garlic. Put the diced mangoes in a jar. Add fennel seeds, grated garlic and pepper. Finally add vinegar. Put the lid back.

Mango Pickles and Oil



ترشی انبه با روغن

مواد لازم

انبه کال	۱ کیلو
سرکه سفید	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
زیره	۱ قاشق سوپ‌خوری
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز ساییده	۱ قاشق مرباخوری
فلفل قرمز خشک	۵ عدد
روغن مایع	۱/۲ پیمانه
سیر	۶-۵ حبه رنده شده
تخم خردل	۱ قاشق چای‌خوری
زنجبیل ساییده	۱ قاشق چای‌خوری

انبه را پوست بگیرید نمک و فلفل و زردچوبه بزنید و به مدت ۷ ساعت در آفتاب بگذارید. سرکه، زردچوبه و فلفل قرمز ساییده را روی حرارت بگذارید تا گرم شود، سپس انبه‌ها را در سرکه بریزید تا چند جوش بزند و نرم شود، سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید، فلفل قرمز و سیر رنده شده را به آن اضافه کنید، حرارت را خاموش کرده تخم گشنیز، زیره، سیاه دانه، تخم خردل و زنجبیل را اضافه کنید و همه را با هم مخلوط کنید، پس از سرد شدن به انبه اضافه کنید، ترشی را در ظرف مورد نظر بریزید.

Ingredients

Unripe mangoes	1 kg
White vinegar	to taste
Turmeric	1 dessertspoon
Salt	to taste
Coriander seeds	1 soupspoon
Cumin seeds	1 soupspoon
Fennel seeds	1 soupspoon
Pounded red pepper	5 sticks
Liquid oil	½ cups
Garlic	5-6 cloves (grated)
Mustard seeds	1 teaspoon
Pounded ginger	1 teaspoon

Peel off the mangoes. Add salt, pepper and turmeric. Dry mangoes under the sun for 7 hours. Heat vinegar, turmeric, pounded red pepper. Then put mangoes in the vinegar and bring it to boil to soften. Then turn off the stove. Heat oil and add red pepper and grated garlic to the hot oil. Turn off the heat. Add cumin, coriander, fennel and mustard seeds and ginger. Mix them well and let it cool. Finally add them to mango mixture and pot the pickles in a jar.

Mango Pickles and Saffron



ترشی انبه با زعفران



● مواد لازم

انبه	۱ کیلو
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
نمک	به مقدار ازم
فلفل خشک	۵-۶ عدد ریز
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم خندل (خردل)	۱ قاشق مرباخوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز ساییده	۱ قاشق چای‌خوری
زعفران حل شده	۱ قاشق سوپ‌خوری
سرکه	به مقدار لازم
گلپر	۱ قاشق چای‌خوری

انبه‌ها را پوست بگیرید و چهار قاچ ببرید، به آن زردچوبه، فلفل قرمز ساییده، نمک و زعفران آب شده اضافه کنید و به مدت ۸ ساعت در آفتاب بگذارید. تخم خندل و تخم گشنیز را کمی تفت دهید، سپس آسیاب کنید، فلفل را ریز خرد کنید و با ادویه ساییده، سیاه دانه و گلپر به انبه اضافه کنید، سپس در شیشه مورد نظر ریخته و به آن سرکه اضافه کنید و درب آن را ببندید.

● **Ingredients**

Mangoes	1 kg
Turmeric	1 teaspoon
Salt	to taste
Dried pepper	5-6 small sticks
Fennel seeds	1 soupspoon
Mustard seed	1 dessertspoon
Coriander seeds	1 soupspoon
Red pepper (pounded)	1 teaspoon
Dissolved saffron	1 soupspoon
Vinegar	to taste
Marjoram powder	1 teaspoon

Peel off the mangoes. Cut them into four pieces. Add turmeric, pounded red pepper, salt and dissolved saffron. Keep mangoes under the sun for 8 hours. Toast mustard and coriander seeds a little. Then grind them. Mix them with pounded spice, fennel seeds and marjoram and add them to the mangoes. Put them in a jar and add vinegar. Put the lid pack.

Sebestan Pickles



ترشی انبوک سپستان

مواد لازم

انبوک	۱ کیلو
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
سرکه	به مقدار لازم
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز ساییده	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
زردچوبه	½ قاشق چای‌خوری
سیر	۶ پر رنده شده

ابتدا کلاهک انبوک را جدا کنید، سپس آن‌ها را بشویید و در دیگ بریزید، ۳ لیوان آب و زردچوبه را به آن اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه آن را بجوشانید و سپس در آبکش بریزید تا آب آن برود. انبوک را در شیشه مورد نظر ریخته به آن سرکه، نمک، سیاه دانه، تخم گشنیز، فلفل قرمز ساییده و سیر رنده شده اضافه کنید و درب شیشه را ببندید.

Ingredients

Sebestan(anbuks)	1 kg
Fennel seeds	1 teaspoon
Vinegar	to taste
Coriander seeds	1 soupspoon
Pounded red pepper	1 dessertspoon
Salt	to taste
Turmeric	½ teaspoon
Garlic	6 cloves (grated)

First remove caps of the sebestans. Then wash them. Put them in a pot. Pour 3 cups of water. Then add turmeric. Boil them for 5 minutes. Then drain them in a colander. Put sebesttans in a jar. Add vinegar, salt, fennel, coriander seeds, pounded red pepper and grated garlic to the sebestans. Put the lid back.

Mixed Pickles





ترشی مخلوط

مواد لازم

بادنجان (ریز بدون تخم)	۵۰۰ گرم
هویج	۳۰۰ گرم
گل کلم	۳۰۰ گرم
سیر	۱۰ حبه
ترخون خشک	۱ قاشق سوپ‌خوری
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
زیره سیاه	۱ قاشق مرباخوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
نمک	به مقدار لازم
گلپر ریز شده	به مقدار دلخواه
فلفل قرمز خشک	۱۰ عدد ریز
سرکه	به مقداری که روی مواد را بگیرد

بادنجان را پس از شستن نگینی خرد کنید، گل کلم را گل گل کنید و خرد ، هویج را پوست بگیرید و نگینی خرد کنید، سیر را پوست بگیرید. همه مواد را یک ساعت در جلو آفتاب قرار دهید تا نم آن گرفته شود. سرکه، نمک و زردچوبه را روی حرارت قرار دهید، بادنجان و هویج را به آن اضافه کنید، پس از کمی نرم شدن، بادنجان، گل کلم را اضافه کنید و به مدت ۳-۲ دقیقه بپزید، سپس آن را از روی حرارت برداشته، بگذارید سرد شود. پس از سرد شدن به مایه بالا ترخون خشک، سیاه دانه، زیره سیاه، تخم گشنیز، گلپر ریز شده، فلفل قرمز خشک و سیر را اضافه کنید.

Ingredients

Eggplants (seed less)	500gr
Carrots	300gr
Cauliflower	300gr
Garlic	10 cloves
Dried Artemisia	1 soupspoon
Fennel seeds	1 soupspoon
Black cumin	1 dessertspoon
Coriander seeds	1 soupspoon
Turmeric	1 teaspoon
Salt	to taste
Chopped (Persian) marjoram (golpar)	to taste
Dried red peppers	10 sticks small
Vinegar	to taste

Wash eggplants. Then dice them. Then chop up cauliflowers. Peel off the carrots and dice them. Then peel off the garlic cloves. Dry the ingredients under the sun for one hour. Heat vinegar, salt and turmeric. Then add diced eggplants and carrots. Add chopped cauliflowers when eggplants become a little gentle. Cook them for 2-3 minutes. Then let the mixture get cool. Next add dried Artemisia, fennel seeds, black cumin, coriander seeds, chopped marjoram, dried red pepper and garlic.

Lemon Pickles and Oil



ترشی لیمو با روغن

مواد لازم

لیمو زرد رسیده	۱ کیلو
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق سوپ‌خوری
زیره	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم خردل	۱ قاشق مرباخوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
تخم شنبلیله	۱ قاشق چای‌خوری
روغن مایع	۱۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
سیر	۸ پر رنده شده

لیمو ها را پس از شستن در آبکش بریزید، پس از خشک شدن چهار قاچ ببرید، دقت کنید قاچ ها از هم جدا نشوند، تخم لیموها را بیرون بیاورید، سپس نمک بزنید و در شیشه در داری بریزید، درب شیشه را ببندید و به مدت ۱۰ روز در آفتاب بگذارید. هر چند روز یک بار آن‌ها را زیرورو کنید. زیره، خندل، سیاه دانه، تخم گشنیز، زردچوبه را باهم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم بو دهید (دقت کنید ادویه نسوزد) در ظرف جداگانه ای روغن را گرم کنید و ادویه ها را به آن اضافه کنید. لیموها را در ظرفی ریخته پودر فلفل قرمز، سیر رنده شده و روغن مایع را با هم مخلوط کنید لیموها را یک بار دیگر در شیشه ریخته و درب آن را ببندید ترشی پس از ۱ هفته آماده خوردن می‌باشد. برای این ترشی از لیموی زرد که پوست نازکی داشته باشد استفاده کنید.

Ingredients

Ride sour lemons	1kg
Red pepper (pounded)	1 soupspoon
Cumin	1 soupspoon
Mustard seeds	1 dessertspoon
Coriander seeds	1 soupspoon
Fennel seeds	1 soupspoon
Turmeric	1 dessertspoon
Fenugreek seeds	1 teaspoon
Liquid oil	150gr
Salt	to taste
Garlic	8 cloves (grated)

Wash the lemons and cut them into four pieces. But don't separate the pieces. Remove the seeds. Then add salt. Put them in a jar and keep it under the sun for 10 days. Stir them several times every day. Mix cumin, mustard seeds, coriander seeds and turmeric well together. Toast them a little. Heat the oil and add the spices to it. Put lemons in a pot, add red pepper powder a grated garlic and liquid oil. Mix them well. Keep the lemon pickles in a jar. After 2 weeks you can serve your pickles.
Note: It's recommended to use yellow lemons with thin peels.

ترشی پیاز

مواد لازم

پیاز نقلی ریز	۵۰۰ گرم
نمک	۱ قاشق سوپ‌خوری
سرکه	به مقدار لازم
فلفل قرمز خشک	۸ عدد
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری

پیاز ها را پس از پوست کندن با چاقو یک علامت + روی سر آن‌ها بزنید، سپس آن را به مدت ۳ ساعت در جلو آفتاب قرار دهید تا نم آن گرفته شود، تخم گشنیز را کمی تفت دهید پیاز ها را در ظرف مورد نظر چیده، نمک، فلفل قرمز، تخم گشنیز و سرکه را به آن اضافه کنید سرکه باید روی مواد را کاملاً بگیرد. (در این ترشی از مقداری شکر هم می‌توان استفاده کرد.)

Onion Pickles

Ingredients

Small onions	500gr
Salt	1 soupspoon
Vinegar	to taste
Dried red pepper	8
Coriander seeds	1 soupspoon

Peel off the onions. Make a + cut on the heads of onions. Then dry them under the sun for 3 hours. Heat coriander seeds a little. Arrange the onions in jar. Then add salt, red pepper, coriander seeds and vinegar. Vinegar must cover all ingredients. (You can add some sugar to the pickles).

ترشی انبه شیرین

مواد لازم

انبه	۱ کیلو
سیر	۱ بته رنده شده
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۱۰۰ گرم
سرکه	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق سوپ‌خوری
زعفران	۲ قاشق سوپ‌خوری حل شده

انبه را پوست بگیرید، سپس ریز خرد کنید و با زعفران حل شده و زردچوبه مخلوط سازید. شکر و سرکه را روی حرارت گذاشته و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس به آن انبه را اضافه کنید، حرارت را خاموش کنید، پس از سرد شدن، سیاه دانه و سیر رنده شده را به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توان میزان شکر را کم یا زیاد نمود.

Sweet Mango Pickles

Ingredients

Mangoes	1 kg
Garlic	1 bulb grated
Fennel seeds	1 soupspoon
Sugar	100 gr
Vinegar	to taste
Turmeric	1 soupspoon
Dissolved saffron	2 soupspoons

Peel off the mangoes, then cut them into bit-size pieces. Mix them with dissolved saffron and turmeric. Heat sugar and vinegar and let the mixture boil for 5 minutes. Then add it to the mangoes. Turn off the stove. Add grated garlic and fennel seeds. To your taste you add more or less sugar.

ترشی گزر هویج سیاه

مواد لازم

هویج سیاه	۱ کیلو رنده شده
سیر	۲ بته رنده شده
آب لیمو	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

هویج رنده شده و سیر رنده شده را با هم مخلوط کرده و به آن نمک و فلفل بزنید، سپس در ظرف شیشه ای در دار بریزید و به آن آب لیمو اضافه کنید، آب لیمو باید تا حدی بریزید که روی هویج را بپوشاند.

Ingredients

Black carrots	1kg (grated)
Garlic	2 (grated)
Lemon juice	to taste
Salt and pepper	to taste

Black Carrot Pickles

Mix grated carrots and garlic together. Add salt and pepper. Then put them in a jar. Add lemon juice to cover the carrots. Put the lid back.

ترشی جم

مواد لازم

جم (رسیده سفت)	۱ کیلو
سرکه	به مقدار لازم
فلفل قرمزساییده	۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری

جم را پس از شستن در صافی بریزید تا نم آن گرفته شود، سپس به آن نمک بزنید سرکه، زردچوبه و فلفل قرمز ساییده را روی حرارت قرار دهید، جم ها را به سرکه اضافه کنید، پس از ۵-۴ دقیقه حرارت را خاموش کنید، پس از سرد شدن مایه آن را در شیشه ریخته و درب آن را ببندید.

Jaam Pickles

Ingredients

Ripe jaams	1 kg
Vinegar	to taste
Pounded red pepper	1 soupspoon
Salt	to taste
Turmeric	½ teaspoon

Wash the jaams and drain them in a colander. Then add salt. Heat vinegar, turmeric and pounded red pepper. Add jaams and let them cook for 4-5 minutes. Let them become cool and keep them in a jar and put the lid back.

ترشی لیمو

مواد لازم

لیمو	۱ کیلو
آب لیمو	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمزریز خشک	۷-۶ عدد
سیر	۱ بته

تخم گشنیز را کمی حرارت دهید. لیمو ها را ۲ بار در آب بجوشانید و مرتب آب آن را عوض کنید، سپس لیموها و سیر را در شیشه مورد نظر ریخته به آن تخم گشنیز، سیاه دانه، فلفل قرمز ریز، نمک و فلفل اضافه کنید، سپس آب لیمو را تا حدی که روی لیمو را بپوشاند بریزید و درب ظرف را ببندید.

Ingredients

Sour lemons	1kg
Lemon juice	to taste
Salt and pepper	to taste
Fennel seeds	1 soupspoon
Coriander seeds	1 soupspoon
Dried red pepper	6-7
Garlic	1

Lemon pickles

Heat coriander seeds a little. Boil lemons in water twice. Change the water. Then put lemons and garlic in a jar. Then add coriander seeds, fennel seeds, small red pepper sticks, salt and chili pepper. Then cover the ingredients with lemon juice and tighten the lid.

ترشی چغاله انبه

مواد لازم

چغاله انبه	۵۰۰ گرم
سیر	۱ بته
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
سیاه دانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
فلفل قرمز خشک	۱۰ عدد
سرکه	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری

ابتدا چغاله ها را بشویید، سپس در آبکش بریزید تا کاملاً آب آن گرفته شود، سرکه و زردچوبه را روی حرارت قرار دهید و چغاله ها را در سرکه بریزید تا کمی نرم شود، سپس از روی حرارت برداشته، بگذارید کاملاً سرد شود. پس از سرد شدن به ترشی تخم گشنیز، سیاه دانه، پودر فلفل قرمز، سیر و فلفل قرمز خشک درسته اضافه کنید. ترشی را در ظرف مورد نظر ریخته و درب آن را ببندید.

Unripe Mango Pickles

Ingredients

Unripe mangoes	500 gr
Garlic	1
Coriander seeds	1 soupspoon
Red chili pepper powder	1 dessertspoon
Fennel seeds	1 soupspoon
Dried red pepper	10 sticks
Vinegar	to taste
Turmeric	½ teaspoon

First wash unripe mangoes. Then drain them in a colander. Heat vinegar and turmeric. Put mangoes in vinegar to become soften. Then let them become cool. Add coriander, fennel, red pepper powder, garlic and dried sticks of red pepper. Keep the pickles in a jar.

ترشی کسودنگ پسته کوهی

مواد لازم

کسودنگ	۱ کیلو خوشه ای
زردچوبه	۱/۲ قاشق چای‌خوری
سرکه	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

کسودنگ را پس از شستن در آب و نمک غلیظ به مدت ۱ هفته قرار دهید (در جای خنک). سپس در صافی بریزید تا نم آن کاملاً کشیده شود، سرکه و زردچوبه و کمی نمک را روی حرارت قرار دهید، پس از اولین جوش حرارت را خاموش کنید بگذارید سرکه کاملاً سرد شود، کسودنگ را خوشه ای در شیشه چیده و سرکه را روی آن بریزید.

کسودنگ (پسته کوهی یا بنه)
کسودنگ برای ترشی را باید تا وقتی هسته نگرفته باشد و نرم و سبز رنگ باشد استفاده نمود.

Wild Pistachio Pickles

Ingredients

Wild pistachio	1 kg
Turmeric	½ teaspoon
Vinegar	to taste
Salt	to taste

Wash wild pistachios. Soak them in a condensed salt and water for 1 week (keep cool). Then shift them and drain them. Add vinegar, turmeric and a little salt. Heat them. When they start to boil, turn off the stove. Let vinegar become cool. Arrange bunches of grapes in a jar. Add vinegar.

Note: wild pistachios are pickled when they are unripe, green, soft and seedless.

ترشی شلغم

● مواد لازم

شلغم	۱ کیلو
خرما	۵۰۰ گرم
تخم گشنیز	۲ قاشق سوپ‌خوری
خندل (تخم خردل)	½ قاشق سوپ‌خوری

خرما را در ظرفی بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید تا خرما نرم شود، پس از سرد شدن آن را بمالید و از الک رد کنید، آب خرما را روی حرارت به مدت ۱۰-۷ دقیقه قرار دهید، شلغم را پوست بگیرید و به صورت مکعب های ریزی خرد کنید، تخم خردل و تخم گشنیز را کمی حرارت دهید (دقت کنید نسوزد) شلغم را در ظرف مورد نظر ریخته ادویه ها را به آن اضافه کنید سپس آب خرما را روی آن بریزید و در ظرف را ببندید.

Turnip Pickles

● **Ingredients**

Turnips	1 kg
Dates	500 gr
Coriander seeds	2 soupspoons
Mustard seeds	½ soupspoon

Put dates in a pot. Add hot water to soften the dates. When they get cool, rub them well and sift them. Put date water (juice) on heat for 7-10 minutes. Peel off the turnips and dice them. Heat the coriander and mustard seeds a little (care not to burn them). Put turnip dices in a jar. Add spice and finally add date water (juice) and put the lid.

چغاله انبه

● **مواد لازم**

انبه نارس	۳ کیلو
نمک	به مقدار لازم

ابتدا انبه‌ها را بشویید پوست آن‌ها را بگیرید و آن‌ها را به صورت خلال ببرید. خلال های انبه را در سینی ریخته به مقدار لازم به انبه‌ها نمک اضافه کنید و در جلو آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شود، پس از خشک شدن خلال های انبه را در نایلون گذاشته سر آن را ببندید و در یخچال نگه داری کنید.

چغاله انبه را در آب گوشت، خورش میگو، خورش گوشت و ترشی می‌توان استفاده نمود.

Unripe or Dried Mango

● **Ingredients**

Unripe mangoes	3 kg
Salt	to taste

First wash mangoes. Peel them off and cut them in thin strips. Put the mango strips in a tray and add salt and dry them under the sun. then put the strips in a plastic bag and refrigerate them.

You can use mango strips in broth, shrimp stew, meat stew and also pickles.

ترشی گرمزنگی لوز

مواد لازم

گرمزنگی قرمز	۱ کیلو
فلفل قرمز ساییده	۱ قاشق مرباخوری
سیر	۸ پر
تخم گشنیز ساییده	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
سرکه سفید	به مقدار لازم
پودر ترخون	۱ قاشق سوپ‌خوری

ابتدا گرمزنگی را خرد کنید و روی آن را نمک بپاشید و در دیگ مناسبی بریزید. سرکه را تا اندازه ای که روی گرمزنگی‌ها را بپوشاند توی دیگ بریزید و حدود ۱۰ دقیقه آن را با حرارت ملایم بپزید، سپس حرارت را خاموش کرده، بگذارید تا خنک شود. روی گرمزنگی‌ها پودر گشنیز، پودر ترخون و پودر فلفل بپاشید. سیر را رنده کنید و به مواد بالا بیفزایید و همه را با هم مخلوط کنید. ترشی را در ظرف مورد نظر ریخته و در ظرف را ببندید و به مدت ۲-۱ روز در آفتاب بگذارید.

Almond Pickles

Ingredients

Red almonds	1 kg
Pounded red pepper	1 dessertspoon
Garlic	8 cloves
Pounded coriander	1 dessertspoon
Salt	to taste
White vinegar	to taste
Artemisia powder	1 soupspoon

First chop up almonds. Add salt and put them in the pot. Cover the almond with vinegar. Cook them by gentle heat for 10 minutes then turn off the stove and let the pot get cool. Add coriander, Artemisia and pepper powder. Then grate the garlic and add it to the mixture. Mix ingredients well. Put the pickles in a container. Cover it and keep it under the sun for 1-2 days.



دسرها

Balalit



بلالیت

مواد لازم

رشته فرنگی (ور میشل)	۵۰۰ گرم
شکر	۱½ پیمانه
روغن جامد	¼ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
زعفران ساییده	½ قاشق چای‌خوری
روغن جامد	به مقدار لازم
گلاب	¼ پیمانه
روغن	½ پیمانه
پودر پسته برای تزئین	

زعفران را در ¼ پیمانه آب جوش حل کنید. در دیگ مناسبی ۶ لیوان آب بریزید و روی حرارت به جوش بیاورید. رشته را با آب بیفزایید و با کفگیر رشته ها را زیر و رو کنید و به مدت ۶ تا ۷ دقیقه بجوشانید، وقتی رشته نرم شد(دقت کنید زیاد نرم نشود، چون بعد وا می رود) رشته را در آبکش بریزید، سپس لا به لای رشته ها را شکر بپاشید به طوری که تمام رشته ها به شکر آغشته شود، ته دیگ را نیمی از روغن ریخته و رشته ها را در دیگ بریزید، پودر هل، زعفران و گلاب را بپاشید، حرارت را زیاد کنید، پس از ۳-۲ دقیقه بقیه روغن را اضافه کنید، حرارت را کم کرده و بلالیت را دم بدهید. بلالیت را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با پودر پسته تزئین کنید.

Ingredients

Vermicelli	500 gr
Sugar	1 ½ cups
Solid oil	¼ cup
Cardamom powder	1 teaspoon
Saffron (pounded)	½ teaspoon
Solid oil	to taste
Rose water	¼ cup
Oil	½ cup
Pistachio powder	(for decoration)

Dissolve saffron in ¼ cup of hot water. Pour 6 cups of water in a pot and bring it to boil. Add vermicelli. Turn them with a fish-slice and let them cook for 6-7 minutes to soften. Then drain them in a colander. Scatter sugar in between in a way that all vermicelli are covered with sugar. Pour half of the oil in the pot and then add vermicelli. Next add cardamom powder, saffron and rose water. Increase the heat. After 2-3 minutes add the remaining oil. Reduce the heat and let balalit cook on gentle heat.

Bon tou (a kind of sweet)



بن تو

مواد لازم

مسکه (کره حیوانی)	۲ قاشق سوپ‌خوری
خرما بدون هسته	۳۰۰ گرم
مغز گردو، مغز پسته	به مقدار لازم
پودر نارگیل	برای تزئین
پودر هل	½ قاشق چای‌خوری

مسکه را روی حرارت ملایم آب کنید، سپس خرما را به آن بیفزایید و با کفگیر خوب هم بزنید تا مسکه و خرما با هم مخلوط شوند، سپس پودر هل را به مایه بالا اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

تزئین

شما می‌توانید از خرما گلوله های کوچکی درست کنید و در پودر نارگیل بغلتانید یا این که خرما را میان دو نایلون باز کنید و روی آن وردنه بکشید، سپس ۱ لایه پودر نارگیل، ۱ لایه مغز پسته و لایه آخری را مغز گردو بریزید، سپس آن را رول کنید و مانند رولت آن را برش دهید.

Ingredients

Animal fat	2 soupspoons
Dates (without stones)	300 gr
Shelled walnuts / pistachios	to taste
Coconut powder	(for decoration)
Cardamom powder	½ teaspoon

Melt the animal fat on gentle heat then add dates. Stir well with a fish-slice. Then add cardamom powder and turn off the stove.

Decoration:

You can shape the dates into small balls and rub them in coconut powder or roll dates flat with a rolling pin then one layer of coconut powder, one layer of shelled pistachio and last layer of shelled walnut. Finally roll it up and cut it like a Swiss roll.

Pekareh





پکاره

مواد لازم

آرد	۲ پیمانه
آرد نخود خام	۱ پیمانه
فلفل سبز	۲ عدد خرد شده
پیاز	۱ عدد بزرگ خرد شده
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پودر فلفل سیاه	۱ قاشق مرباخوری
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
گشنیز خرد شده	۱ پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم
آب ولرم	به مقدار لازم

آرد، آرد نخود خام، پودر خمیر ترش، نمک را با هم مخلوط کرده و الک کنید، آب را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید، پیاز خرد شده، گشنیز خرد شده، زردچوبه، فلفل، پودر فلفل سیاه، فلفل سبز خرد شده را با خمیر مخلوط کنید درب ظرف را ببندید و به مدت ۱ ساعت در جای گرم بگذارید. روغن را در ماهیتابه گودی داغ کنید، از مایه به‌اندازه یک گردو به وسیله قاشق بردارید و در روغن سرخ کنید.

Ingredients

White flour	2 cups
Pea flour (not roasted)	1 cup
Green peppers	2 (diced)
Onion	1 big (chopped)
Salt and pepper	to taste
Black chili pepper powder	1 dessertspoon
Yeast (leaven) powder	1 dessertspoon
Shopped coriander	1 cup
Liquid oil	to taste
Warm water	to taste

First mix while flour, pea flour, yeast powder and salt together. Then sift them in a bowl. Add water little by little to form a pretty soft paste. Next mix chopped onions, coriander, turmeric, black pepper powder, diced green pepper with the paste. Keep the paste warm in a pot for 1 hour. Heat the oil in the pan and with a spoon put a nut-size pieces of paste in the pan and fry them.

Tan Tani Sweetmeat



تن تنی

مواد لازم

آرد برنج	۱ پیمانه
شکر	۱½ پیمانه
آب	۴ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
زعفران ساییده	۱قاشق چای‌خوری
گلاب	¼ پیمانه
پودر پسته	برای تزئین
پودر نارگیل	برای تزئین

شکر را در آب حل کنید و روی حرارت قرار دهید(شربت). روغن را در دیگ کوچکی ریخته، گرم کنید، آرد برنج را به روغن اضافه کنید، با همزن دستی مرتب هم بزنید تا آرد برنج کرم رنگ شود، شربت را از روی حرارت بردارید، گلاب، زعفران حل شده و پودر هل را در شربت بریزید و با احتیاط به مایه بالا اضافه کنید. مرتب هم بزنید تا حلوا صاف و یکدست شود و به راحتی از دیگ جدا شود، حلوا را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با پودر پسته و پودر نارگیل تزئین کنید.

Ingredients

Rice flour	1 cup
Sugar	1 ½ cup
Water	4 cups
Cardamom powder	1 dessertspoon
Dissolved saffron	1 teaspoon
Rose water	¼ cup
Pistachio powder	(for decoration)

Dissolve sugar in water and heat it (sharbat/syrup). Heat the oil in a small pot. Add rice flour to the melted oil. Beat the mixture with a beater until the flour turns cream. Add rose water, dissolved saffron and cardamom powder to the syrup. And add the syrup to the mixture. Stir well to form a smooth and level sweetmeat which can be removed easily from the pot. Decorate the sweat with pistachio or coconut powder.

Chingal (a kind of sweetmeat)



چنگال

مواد لازم

آرد	۲ پیمانه
خرما	۱۰۰ گرم
روغن	۳/۴ پیمانه
تخم رازیانه	۱ قاشق سوپ‌خوری (نیم کوب)

آرد را در دیگ بریزید و تفت دهید تا تغییر رنگ دهد، هسته های خرما را بیرون بیاورید، خرما را در وسط سینی بریزید، آرد را به آن اضافه کنید و ورز دهید تا به صورت دانه های ریزی بیرون بیاید، تخم رازیانه را بیفزایید، سپس روغن را داغ کنید و روی خرما بریزید، دوباره ورز دهید تا خرما و آرد با هم مخلوط شوند و به صورت دانه های ریز بیرون بیاید.

در صورت تمایل می‌توانید به جای تخم رازیانه از هل یا زنجبیل آسیاب شده استفاده نمایید.

Ingredients

Flour	2 cups
Dates	100 gr
Oil	¾ cup
Fennel seeds (half pounded)	1 soupspoon

Heat the flour in a pot until the color changes. Remove the date stones. Put the date in a tray and add the flour. Kneed it well to change into small balls. Next add fennel seeds. Melt the oil and pour it over the dates. Knead the mixture well. To your taste you can use ground cardamom or ginger instead of fennel seeds.

Jalab (a kind of sweet)



جلاب

مواد لازم

آرد نان	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
آب	۴ پیمانه
ادویه جلاب	۱ قاشق غذاخوری
روغن حیوانی	½ پیمانه

ادویه جلاب

رازیانه، تخم گشنیز، دارچین، فلفل سیاه
از هرکدام ۱ قاشق مرباخوری

هل	۱ قاشق غذاخوری
پودر زنجبیل	½ قاشق چای‌خوری
زیره سیاه	۱ قاشق چای‌خوری
میخک	½ قاشق چای‌خوری

آب و شکر را باهم مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید(شربت). روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید، آرد را به آن اضافه کنید و با قاشق چوبی مرتب هم بزنید تا به رنگ قهوه ای بیرون بیاید. ادویه جلاب را اضافه کنید و هم بزنید شربت داغ را به آرد اضافه کنید و مرتب روی حرارت هم بزنید تا حلوا به راحتی از ظرف جدا شود. در صورت دلخواه می‌توان به این حلوا کمی زعفران آب شده اضافه نمود.

تمام ادویه ها را با هم مخلوط کنید و آسیاب کنید.

Ingredients

White flour	1 cup
Sugar	1 cup
Water	4 cups
Jalab spice	1 tablespoon
Animal fat	½ cup

Jalab spice

Fennel, coriander, seeds, cinnamon, black pepper
1 dessertspoon (each one)

Cardamom	1 tablespoon
Ginger powder	½ teaspoon
Black cumin	1 teaspoon
Carnation	½ teaspoon

Mix water and sugar together. And heat it for 5 minutes. (syrup or sharbat). Heat the oil and add flour. Stir it with a wooden spoon to turn brown. Add Jalab spice and stir well. Add hot syrup to the flour and stir well until the sweet. Removes easily and doesn't stick to the pot. If you like you can add a little dissolved saffron to the sweet.

Mix all the ingredients together and grind them.

Sweet Potato (Pendal sweetmeat)



حلوا پندال
سیب زمینی شیرین

● مواد لازم

پندال	۵۰۰ گرم
دیشو (شیره خرما)	۱/۲ پیمانه
روغن حیوانی	۳ قاشق سوپ‌خوری
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
زعفران در صورت تمایل	۱ قاشق سوپ‌خوری حل شده
گلاب	۱/۴ پیمانه
پودر پسته	برای تزئین

ابتدا پندال را آب‌پز کنید تا نرم شود، سپس پوست آن را گرفته و رنده کنید. روغن را گرم کرده و پندال نرم شده را درون روغن تفت دهید، دیشو را اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. در آخر پودر هل، گلاب، زعفران حل شده را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. حلوا را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن را با پودر پسته تزئین نمایید.

● Ingredients

Sweet potatoes	500 gr
Date juice	½ cup
Animal fat	3 soupspoons
Cardamom powder	1 teaspoon
Saffron (not necessary)	1 soupspoon (dissolved)
Rose water	¼ cup
Pistachio powder	(for dressing)

First boil sweet potatoes. Then peel them off and grate them. Melt the fat and heat sweet potatoes in oil. Then add date juice and mix them well. Finally add cardamom powder, rose water and dissolved saffron. Dress the sweet with pistachio powder.

Siagoo (Sagoo) Sweetmeat



حلوا سیاگو (ساگو)

مواد لازم

ساگو	۱ پیمانه
آب	۸ پیمانه
شکر	۳-۲ پیمانه
روغن جامد آب شده	۱ پیمانه
زعفران حل شده	۱/۴ پیمانه
گلاب	۱ پیمانه
خلال پسته	۱/۲ پیمانه
خلال بادام	۱/۲ پیمانه
گردو خرد شده	۱ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری

◄ ساگو را در ۲ لیوان آب به مدت ۱ روز بخیسانید و در یخچال بگذارید. ۴ لیوان آب و روغن را روی حرارت به جوش بیاورید. ۴ لیوان آب را با شکر و ساگو مخلوط کنید و هم بزنید تا شکر حل شود، سپس به روغن اضافه کنید، هم بزنید تا به جوش بیاید، مرتب هم بزنید تا غلیظ شود، حرارت را کم کنید مرتب هم بزنید تا زمانی که مایه کاملاً کشدار و غلیظ شود. گلاب، زعفران حل شده، پودر هل، گردوی خرد شده و خلال بادام را بریزید و با هم مخلوط کنید، زمانی که مایه کاملاً از دیگ جدا شود آنگاه آماده است. حلوا را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن را با خلال پسته تزئین کنید.

Ingredients

Sago	1 cup
Water	8 cups
Sugar	2-3 cups
Melted solid fat	1 cup
Dissolved saffron	¼ cup
Rose water	1 cup
Shelled pistachio	½ cup (thin strips)
Shelled almond	½ cup (thin strips)
Ground shelled walnut	1 cup
Cardamom powder	1 dessertspoon

Soak sago in 2 cups of water for one day. Then put it in refrigerator. Pour four cups of water and one cup of oil in a pot and bring it to boil. Mix another 4 cups of water with sugar and Sagoo. Stir well to dissolve the sugar. Then add it to oil and water mixture. Bring it to boil. Stir well to thicken. Reduce the heat and stir again until the mixture become thick and elastic. Add rose water. Dissolved saffron, cardamom powder, ground shelled walnuts and thin strips of shelled almonds. Mix the ingredients well. Stir the mixture until it doesn't stick to the pot. You can decorate your sweetmeat with thin strips of shelled pistachio.

Egg Sweet Paste (Halva)



حلوا تخم مرغ

مواد لازم

تخم مرغ	۲ عدد
آرد برنج	۱/۲ پیمانه
زرده تخم مرغ	۲ عدد
شکر	۱/۲ پیمانه
روغن	۱/۲ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق سوپ‌خوری
زعفران در صورت تمایل	۱ قاشق سوپ‌خوری حل شده
گلاب	۱/۴ پیمانه

زرده تخم مرغ، تخم مرغ، شکر، پودر هل، گلاب و زعفران حل شده را در ظرفی ریخته و با همزن دستی به مدت ۵ دقیقه هم بزنید. روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید، آرد برنج را در روغن تفت دهید تا رنگ آن کمی تغییر کند، از روی حرارت بردارید و کم‌کم مایه تخم مرغ را به آن اضافه کنید دوباره روی حرارت قرار دهید، مرتب هم بزنید تا تخم مرغ ها بسته شود و حلوا به روغن بیفتد.

حلوا تخم مرغ یکی از قدیمی ترین حلواهاست که در گذشته در هرمزگان پخته می شده است.

Ingredients

Eggs	2
Rice flour	½ cup
Yolks	2
Sugar	½ cup
Oil	½ cup
Cardamom powder	1 soupspoon
Saffron, to taste	1 soupspoon (dissolved)
Rose water	¼ cup

Put yolks, eggs, sugar, cardamom powder, rose water and dissolved saffron in a pot. Beat them well for 5 minutes. Heat the oil. Then heat rice flour in oil until its color is turned a little. Turn off the stove and add egg mixture little by little. Put the pot on the heat. Stir well until egg mixture becomes solid and the sweet becomes greasy.

Musqat Sweetmeat



حلوا مسقطی

مواد لازم

نشاسته	۱ پیمانه
آب	۶ پیمانه
شکر	۳-۲ پیمانه
گلاب	۱/۴ پیمانه
هل	۶-۵ عدد
زعفران ساییده	۱ قاشق چای‌خوری
خلال هندی	۱ پیمانه
گردو ریز خرد شده	۱/۲ پیمانه
روغن جامد	۱/۲ پیمانه
خلال بادام	برای تزئین

نشاسته را در آب حل کرده و از صافی رد کنید روی حرارت ملایم گذاشته و مرتب هم بزنید تا نشاسته غلیظ شود (به مدت ۱ ساعت) زعفران را در ۱/۴ پیمانه آب جوش حل کنید، زعفران حل شده، هل و گلاب را به نشاسته اضافه کنید، سپس شکر را بیفزایید و مرتب هم بزنید تا شکر در نشاسته حل شود. روغن را با مایه بالا مخلوط کنید با قاشق چوبی آنقدر هم بزنید تا حلوا به راحتی از دیگ جدا شود، این کار حدود ۲ ساعت طول می کشد. در آخر بادام هندی و گردو را اضافه کنید، مسقطی را در ظرف در دار ریخته و روی آن را با خلال بادام تزئین کنید. به جای زعفران می‌شود به مسقطی چند قطره رنگ خوراکی اضافه کرد.

Ingredients

Starch	1 cup
Water	6 cups
Sugar	2-3 cups
Rose water	¼ cup
Cardamom	5-6 seeds
Pounded saffron	1 teaspoon
Almond thin strips	1 cup
Ground shelled walnuts	½ cup
Solid oil	½ cup
Almond strips	(for decoration)

Dissolve the starch in water then sift and heat it. Stir the starch well to thicken (1 hour). Dissolve saffron in ¼ cup of hot water. Add dissolved saffron, rose water and cardamom to the starch. Then add sugar. Stir well to dissolve sugar in starch. Mix oil to the mixture. Stir the mixture with wooden spoon until the sweet can doesn't stick to the pot. It takes 2 hours. Finally add thin strips of almonds and grounded walnuts. Put the sweet in a container and decorate the sweet with thin strips of almonds. Put the lid back. You can use synthetic food color instead of saffron.

Rice Pudding



شیر برنج

مواد لازم

آرد برنج	۴ قاشق غذاخوری سر پر
شیر	۱ لیتر
شکر	۱¼ پیمانه
گلاب	½ پیمانه
خلال بادام	به مقدار لازم
پسته نیم کوب	برای تزئین

آرد برنج را با نیمی از شیر مخلوط کرده و روی حرارت ملایم بگذارید، مرتب هم بزنید تا شیر به جوش بیاید، سپس بقیه شیر را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود، شکر را اضافه کنید، ۱۰ دقیقه مایه را هم بزنید، در آخر گلاب و خلال بادام را اضافه کنید. شیر برنج را در پیاله های کوچک بریزید و روی آن را با پسته نیم کوب تزئین کنید.
در صورت دلخواه می‌توانید ۱ قاشق زعفران حل شده را به شیر برنج اضافه کنید.

Ingredients

Rice flour	4 heaped tablespoons
Milk	1 litre
Sugar	1 ¼ cups
Rose water	½ cup
Almond strips	to taste
Pistachio (half-pounded)	for decoration

Mix rice flour with half of the milk. Heat the mixture gently. Stir well and bring it to boil. Then add another half of the milk. Stir well to become thick. Add sugar. Stir the mixture for 10 minutes. And finally add rose water and strips of almonds. Serve the rice pudding in small bowls and decorate them with pistachio. To your taste you can add one spoonful of dissolved saffron to the rice pudding.

Date Concentrated Juice



خرما شیره

مواد لازم

خرما (خاسی یا مرداسنگ)	۲ کیلو
دیشو (شیره خرما)	۲-۳ لیوان
کسودنگ	۱۰۰ گرم
برگ لیمو تازه	۱۰ برگ
زیره سیاه	۱/۲ پیمانه

خرما را کم‌کم در دبه مناسبی بریزید، لا به لای آن را زیره سیاه، برگ لیمو و کسودنگ بگذارید. در آخر دیشو را روی خرما بریزید تا کاملاً خرما با دیشو آغشته شود.

Ingredients

Dates	2 kg
Date juice	2-3 cups
Kesudang	100 gr
Fresh lemon leaves	10
Black cumin	½ cup

Pour dates little by little in a container. Add black cumin, lemon leaves and kesudang in between. And finally add date juice and mix the ingredients together.

Animal Fat



روغن خش
روغن حیوانی

مواد لازم

مسکه (کره حیوانی)	۲ کیلو
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
جو	۳ پیمانه
پودر زیره	۱/۲ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری

جو را بدون این که پوسته آن را جدا کنید در ماهیتابه ریخته و تفت دهید تا خوب برشته شود، سپس آن را کوبیده و پوست آن را جدا کنید. مسکه را در دیگ مناسبی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کره آب شود. زردچوبه را به کره بیفزایید و مرتب هم بزنید، سپس از الک رد کنید و کف های زیادی آن را بگیرید. دوباره دیگ را روی حرارت قرار دهید و روغن را به جوش بیاورید، آنگاه جو را اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید در آخر پودر زیره را اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه دوباره آن را به جوش بیاورید، روغن را از صافی رد کنید و در ظرف مورد نظر بریزید و درب آن را ببندید. جوهایی (پاکو) را که از روغن جدا کرده اید در ظرف در داری نگه داری کنید.

Ingredients

Animal butter	2 kg
Cardamom powder	1 dessertspoon
Barely	3 cups
Cumin powder	½ cup
Turmeric	1 teaspoon

Roast the barley with husks in the pan to turn brown, then pound them well to remove the husks. Melt the fat in a pot. Then add turmeric to it. Stir well then sift it and remove the foams. Then heat the pot again and bring it to boil. Next add barley and let it boil for 15 minutes. Sift the oil and pour it in an oil-can and put the lid. Keep the barley husks removed from oil in a separate pot.

Kask (solid and condensed whey)



شیرچ

مواد لازم

دوغ کره گرفته شده	۱ ۱/۲ لیتر

◀ دوغ را روی حرارت ملایم به مدت ۳۰ - ۴۰ دقیقه بگذارید تا کاملاً داغ شود، نباید به جوش بیاید تا مایه جامد و لخته شود، بعد از سفت شدن از روی حرارت بردارید، بگذارید کاملاً سرد شود، سپس از آبکش رد کنید و در یخچال بگذارید.

Ingredients

Sour milk without curds / cream	1 ½ lit

Cook the sour milk by the gentle heat for 30-40 minutes and bring it to boil until it becomes solid. Turn off the stove and let it cool. Then sift and refrigerate it.

Lukoo Cake



کیک لوکو

مواد لازم

تخم مرغ	۴ عدد (کوچک)
روغن جامد ذوب شده	۱۸۰ گرم
پودر قند	۱۷۵ گرم
ماست	۲۰۰ گرم
جوش شیرین	۱ قاشق چای‌خوری
هل ساییده	۱ قاشق چای‌خوری
آرد	۳ پیمانه
نمک میوه	۱ قاشق چای‌خوری
کنجد	برای تزئین

فر را روی حرارت ۲۳۰ درجه فارنهایت روشن کنید. جوش شیرین را در ماست حل کنید. آرد را با نمک میوه و هل ساییده مخلوط کرده و الک کنید. ابتدا تخم مرغ ها را با چنگال به مدت ۵ دقیقه هم بزنید، سپس روغن را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید، بعد از آن پودر قند، ماست و در آخر آرد را اضافه کنید. قالب های کیک لقمه ای را چرب کرده یا کپسول (نوعی کاغذ) بگذارید، سپس خمیر را در در قالب ریخته، روی آن را کنجد بپاشید و به مدت ۱۵تا ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

Ingredients

Eggs	4 (small ones)
Melted solid oil	180 gr
Cubic sugar powder	175 gr
Yogurt	200gr
Sodium bicarbonate	1 teaspoon
Pounded cardamom	1 teaspoon
Flour	3 cups
Fruit salt	1 teaspoon
Sesame	for decoration

Heat the oven to 230 Fahrenheit. Dissolve sodium bicarbonate in the yogurt. Then mix flour, fruit salt and pounded cardamom together and sift it. Beat the eggs with a fork for 5 minutes. Then add oil and again continue to beat. Next add cubic sugar powder and yogurt and finally add flour. Grease the cake tins and put the paste in the tins and decorate them with sesame seeds and bake the cake in the oven for 15-20 minutes.

Dried Unripe Date



گنگ خشک

مواد لازم

خارک شاهانی	۱ کیلو
آب	۶ لیوان

کلاهک خارک را بگیرید، سپس بشویید و در دیگ بریزید به آن آب اضافه کنید و بجوشانید تا کمی نرم شود. سوزن تمیزی را نخ کنید و خارک ها را از نخ رد کنید سپس آویزان کنید تا کاملاً خشک شوند.

Ingredients

Shahani unripe dates	1 kg
Water	6 cups

Remove the caps of unripe dates. Wash them and boil them in a pot to soften. Then with a sewing-needle, string the dates. Then dry them under the sun.

Fenugreek Wheat



گندم شنبری شنبلیله

مواد لازم

نخود خام	۲۵۰ گرم
گندم نیم کوب	۵۰۰ گرم
تخم شنبلیله	۵۰ گرم
شیره خرما	۲ لیوان
پودر زنجبیل	۱ قاشق سوپ‌خوری
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری



نخود و تخم شنبلیله را از شب قبل هر کدام را جداگانه در آب بخیسانید. گندم نیم کوب را به مدت ۶-۵ ساعت در آب ولرم بخیسانید. دو لیتر آب را همراه با تخم شنبلیله، گندم و نخود روی حرارت بگذارید، آب را به جوش بیاورید، حرارت را کم کرده، درب دیگ را نیم باز بگذارید و به مدت ۳-۲ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید هرگاه آب کم شد کمی آب جوش را اضافه کنید تا گندم غلیظ شود، شیره خرما را کم‌کم اضافه کنید (شیرینی آن به دلخواه) در آخر پودر زنجبیل و پودر هل را اضافه کنید.

Ingredients

Raw pea	250gr
Wheat (half-pounded)	500gr
Fenugreek seeds	50gr
Date juice	2 cups
Ginger powder	1 soupspoon
Cardamom powder	1 dessertspoon

Soak the pea and fenugreek seeds overnight. Soak the half-pounded wheat in warm water for 5-6 hours. Heat pea, wheat, fenugreek seeds in 2 litres of water and bring them to boil. Reduce the heat. Cover the pot half-open and let it cook for 2-3 hours. Stir off and on. If the water is not enough, add hot water. When wheat thickens, add date juice little by little. And finally add ginger and cardamom powder.

Maluki



مالوکی

● مواد لازم

آرد	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
آب یا شیر	به مقدار لازم
پودر قند	۱۲۵ گرم
روغن جامد آب شده	۱۰۰ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق چای‌خوری
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
پودر قند برای تزئین	
روغن مایع برای سرخ کردن	

ابتدا آرد را الک کنید، سپس وسط آرد را گود کنید، تخم مرغ، پودر قند، روغن جامد، بکینگ پودر را وسط آرد بریزید و با انگشتان دست ورز دهید، کم‌کم شیر را اضافه کنید، تا جایی شیر را اضافه کنید که خمیر به دست نچسبد. خمیر را ورز دهید و به مدت نیم ساعت در جای گرمی نگه داری کنید. از خمیر گلوله هایی به‌اندازه یک فندق بردارید، گرد کنید و با انگشت دست آن را روی الک فشار دهید تا جای توری الک روی آن بماند. روغن را روی حرارت گرم کنید، خمیرهای آماده را سرخ کنید، پودر قند و پودر هل را با هم مخلوط سازید، شیرینی ها را در پودر قند بغلتانید.

● Ingredients

Flour	500 gr
Egg	1
Water / milk	to taste
Cubic sugar powder	125 gr
Melted solid oil	100 gr
Baking powder	1 teaspoon
Cardamom powder	1 dessertspoon
Liquid oil	(for frying)

First sift the flour. Then make a hole in the middle of the flour. Add egg, cubic sugar powder, melted solid oil and baking powder in the center. Then knead it with your fingertips. Then add milk little by little until the paste doesn't stick to your hand. Knead the paste well and keep it warm for half an hour. Each time remove a nut-size amount of the paste and press it together into a ball shape. Then press it against the sift. Heat the oil and fry the pastry balls and finally mix cubic sugar and cardamom powder together and roll the sweets in the powder.

Garroos or Logamat Bread



نان گروس لگمات

مواد لازم

آرد سفید	۲ پیمانه
شربت یا شیره خرما	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
آب ولرم	۱ پیمانه
مایه خمیرفوری	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع	برای سرخ کردن
پودر پسته یا پودر نارگیل	

شربت

آب	۱ پیمانه
شکر	۲ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
زعفران حل شده	۱ قاشق غذاخوری
گلاب	۱/۴ پیمانه
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری

آرد و مایه خمیر فوری را با هم مخلوط کرده، سپس الک کنید، تخم مرغ را به آرد اضافه کرده هم بزنید، آب ولرم را کم‌کم به آرد بیفزایید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید، درب ظرف را ببندید و به مدت ۱ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. روغن را در تابه گودی گرم کنید، با قاشق از مایه به‌اندازه یک گردو بردارید و در روغن داغ بیندازید، مرتب با قاشق روغن داغ روی لگمات بدهید تا پف کند و طلایی رنگ شود، سپس با کف گیر بردارید، در شربت یا شیره خرما بیندازید. لگمات ها را در ظرف مورد نظر بچینید و روی آن را با پودر پسته یا پودر نارگیل تزئین کنید.

شربت: آب و شکر را با هم مخلوط کرده روی حرارت بگذارید تا شربت کمی غلیظ شود، سپس زعفران حل شده، پودر هل و گلاب را اضافه کنید، در آخر آب لیمو را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

Ingredients

White flour	2 cups
Date juice or syrup	1 cup
Egg	1
Warm water	1 cup
Leaven powder	1 soupspoon
Liquid oil	1 soupspoon
Pistachio or coconut powder	

Syrup (sharbat)

Water	1 cup
Sugar	2 cups
Cardamom powder	1 teaspoon
Dissolved saffron	1 tablespoon
Rose water	¼ cup
Lemon juice	1 tablespoon

Mix flour and leaven powder together. Then sift them. Add egg to the flour. Beat well. Next add warm water little by little to get a fairly soft paste. Cover the pot and keep the paste in a warm place for one hour to rise and double the volume. Heat the oil in a deep pan. Each time put a walnut-size amount of the mixture in the hot oil. Repeatedly cover the logo mats with oil to puff and turn brown. Then put them in the date juice or syrup. Then decorate/dress them with pistachio or coconut powder.

Syrup: dissolve sugar in water and heat them to condense a bit. Then add dissolved saffron, cardamom powder and rose water to the syrup. And finally add lemon juice and turn off the stove.

Rice Flour



هارد برنج

مواد لازم

آرد برنج	۴ قاشق غذاخوری
آب	۴ لیوان
هل نیم کوب	۵ عدد
شکر	۱ پیمانه

آرد برنج را در آب حل کنید و روی حرارت قرار دهید مرتب هم بزنید تا غلیظ شود، سپس هل و شکر را به آن اضافه کنید، به هم زدن را ادامه دهید تا کاملاً غلیظ شود، سپس از روی حرارت بردارید و در ظرف بریزید.

Ingredients

Rice flour	4 tablespoons
Water	4 cups
Cardamom seed (half-pounded)	5
Sugar	1 cup

Mix water and rice flour together. Heat them and stir well to form a thick mixture. Then add sugar and cardamom. Stir well to thicken. Then serve it in a dish.

استومه زده

مواد لازم

رطب تازه	۳۰۰ گرم
آرد نان	۱½ پیمانه
روغن	¾ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری

کلاهک و هسته خرما را بیرون بیاورید. روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید، سپس آرد را بیفزایید. آرد را در روغن تفت دهید تا رنگ آرد قهوه ای شود. رطب ها را اضافه کنید و با قاشق چوبی یا کفگیر مرتب هم بزنید تا رطب و آرد با هم مخلوط شود، در آخر پودر هل را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

Stume Zede

Remove the stones and caps of the dates. Melt the oil by gentle heat. Then add flour. Heat the flour in the oil to turn brown. Add the dates and stir them well with a wooden spoon or a fish-slice. And mix dates and flour well and finally add cardamom powder and turn off the stove.

Ingredients

Fresh dates	300 gr
White flour	1 ½ cup
Oil	¾ cup
Cardamom power	1 dessertspoon

تیزی

مواد لازم

آرد نان	۱ پیمانه
شکر	۱ ۱/۲ پیمانه
روغن حیوانی	۱/۲ پیمانه
ادویه تیزی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱/۴ قاشق چای‌خوری
آب	۶ پیمانه
تخم شاهی	۱/۴ قاشق چای‌خوری

ادویه تیزی

فلفل سیاه	۱ قاشق غذاخوری
زیره سیاه	۱ قاشق غذاخوری
هل	۱ قاشق غذاخوری
میخک	۱/۲ قاشق چای‌خوری
دارچین	۱ قلم
زنجبیل ساییده	۱/۲ قاشق چای‌خوری

آب و شکر را با هم مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. (شربت). روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید به آن زردچوبه اضافه کنید، سپس آرد را بریزید و مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا رنگ آرد قهوه ای شود و بوی خامی آن گرفته شود، سپس تخم شاهی را اضافه کنید و به مدت ۲دقیقه هم بزنید، سپس ادویه را اضافه کنید، شربت را به آرامی به مواد بالا بیفزایید و مرتب هم بزنید تا مایه صاف و یکدست شود.

همه ادویه را با هم در آسیاب برقی بریزید و آسیاب کنید.

Teezi (a kind of Sweet)

Ingredients

White flour	1 cup
Sugar	1 ½ cups
Animal fat	½ cups
Hot spice	1 tablespoon
Turmeric	¼ teaspoon
Water	6 cups
Cress seeds	¼ teaspoon

Teezi spice

Black pepper	1 tablespoon
Black cumin	1 tablespoon
Cardamom	1 tablespoon
Carnation	½ teaspoon
Cinnamon	1 pod
Pounded ginger	½ teaspoon

Mix water and sugar together and boil it for 5 minutes. (syrup or sharbat). Heat the oil and add turmeric. Then add flour and stir with a wooden spoon to turn brown. Next add cress seeds and stir the mixture for 2 minutes. And after that add spice. Finally add syrup (sharbat) little by little. Stir well to get a smooth mixture.

Grind all the spices together.

حلوا گرز
هویج سیاه

مواد لازم

گزر	۵۰۰ گرم
دیشو (شیره خرما)	۱/۲ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
شیر یا آب	۴ پیمانه
روغن	۱/۴ پیمانه

پودر پسته یا پودر نارگیل برای تزئین

گزر را پوست بگیرید، سپس آن را رنده کنید، شیر یا آب را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بپزید، مرتب هم بزنید تا ته نگیرد، پس از اینکه مایه غلیظ شد دیشو و روغن را اضافه کنید، مرتب هم بزنید، در آخر پودر هل را اضافه کنید. حلوا را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن را به دلخواه با پودر پسته یا پودر نارگیل تزئین کنید.

Black Carrot Sweetmeat

Peel off the carrots. Then grate them. Add milk or water and heat the mixture. Stir well not to burn. When the mixture gets thick, add date juice and oil. Stir well and finally add cardamom powder. Serve the sweet with pistachio or coconut powder.

Ingredients

Carrots	500 gr
Date juice	½ cup
Cardamom powder	1 teaspoon
Milk / water	4 cups
Oil	¼ cup
Pistachio / coconut powder	(for decoration)

خبیسه

مواد لازم

آرد نان	۲½ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
روغن	۱ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
آب	۱½ پیمانه

شکر را درآب حل کنید و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود (شربت). روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید، آرد را اضافه کنید، با قاشق چوبی مرتب هم بزنید تا آرد قهوه ای رنگ شود، سپس پودر هل را بیفزایید، شربت را کم‌کم اضافه کنید، مرتب هم بزنید تا حلوا سفت شود.

Ingredients

White flour	2 ½ cups
Sugar	1 cup
Oil / fat	1 cup
Cardamom powder	1 dessertspoon
Water	1 ½ cups

Khabiseh (a kind of sweetmeat)

Dissolve sugar in water and heat it (syrup / sharbat). Heat the oil gently. Then add flour. Stir well with a wooden spoon to turn brown. Next add cardamom powder. Finally add syrup little by little. Stir well until the sweet (khabiseh) thickens.

خمفروش

مواد لازم

آرد	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
شیر	۱½ پیمانه
آرد برنج	۱ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
روغن	به مقدار لازم
تخم مرغ	۳ عدد

آرد برنج، شکر، آرد، پودر هل را با هم مخلوط کنید تخم مرغ ها را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید، شیر را بیفزایید و با همزن دستی آن را هم بزنید تا مایه صاف و یکدست شود و خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید. روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید و با ملاقه از مایه بردارید و در روغن داغ بریزید یک طرف آن که طلایی شد برگردانید تا هر دو طرف آن طلایی شود.

Khomforoush

Mix white flour, sugar, rice flour and cardamom powder together. Add eggs little by little. Beat well. Then add milk and beat it with a manual beater to get a smooth and level mixture and also a pretty soft paste. Heat the oil and put a ladleful of mixture in the hot oil. Fry it until it's brown on both sides.

Ingredients

White flour	1 cup
Sugar	1 cup
Milk	½ cup
Rice flour	1 cup
Cardamom powder	1 teaspoon
Oil	to taste
Eggs	3

رنگینک

مواد لازم

رطب (زرک)	۵۰۰ گرم
آرد نان	۱ پیمانه
روغن	۱/۲ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری

مغز گردو و پودر پسته برای تزئین

کلاهک رطب را بر دارید، هسته آن را به وسیله خلال دندان بیرون بیاورید. رطب ها را در بشقاب کنار هم بچینید، آرد و روغن را روی حرارت ملایم تفت دهید تا رنگ آرد قهوه ای شود، سپس پودر هل را اضافه کنید، مایه را از روی حرارت برداشته و داغ روی رطب ها بریزید روی آن را با گردو خرد شده و پودر پسته تزئین کنید.

Ingredients

Fresh dates	500 gr
White flour	1
Oil / fat	½ cup
Cardamom powder	1 teaspoon
Shelled walnut / pistachio powder	(for decoration)

Ranginak

Remove the stones of the date with a tooth pick, arrange the dates in a plate. Heat the oil and flour until the flour turns brown. Then add cardamom powder. Pour the hot mixture over the dates and dress them with shelled walnut or pistachio powder.

سیاگو (ساگو)

مواد لازم

ساگو	۱ پیمانه
آب	۴ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
شکر	۲ پیمانه
گلاب	۱ پیمانه

ابتدا ساگو را در ۲-۱ لیوان آب به مدت یک ساعت بخیسانید. ۵ پیمانه آب را روی حرارت بگذارید و ساگوی حل شده را درون آن بریزید، مرتب هم بزنید تا غلیظ شود، سپس پودر هل و گلاب را اضافه کنید، هم بزنید تا کاملاً غلیظ شود و از روی حرارت بردارید.

Siagu (Sagu)

First soak the sagu in 1-2 cups of water for 1 hour. Heat five cups of water and add dissolved sagu to it. Stir well to get thick. Then add cardamom powder and rose water. Stir well to get completely thick. Turn off the stove.

Ingredients

Sagu	1 cup
Water	4 cups
Cardamom powder	1 teaspoon
Sugar	2 cups
Rose water	1 cup

عسیده

● مواد لازم

خرما	۵۰۰ گرم
گلاب	½ پیمانه
روغن	½ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
آرد نان	۱¼ پیمانه
آب جوش	۴¼ پیمانه
زعفران حل شده	۱ قاشق غذاخوری

◀ خرما را در ظرفی ریخته و به آن آب جوش اضافه کنید و به مدت ۴ ساعت بگذارید بماند، سپس آن را چنگ بزنید و در الک بریزید، تفاله ها را بیرون ریخته و آب خرما را کنار بگذارید به آن گلاب بیفزایید. آرد را در روغن تفت دهید تا به رنگ قهوه ای روشن بیرون بیاید، آب خرما را اضافه کنید و مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا حلوا غلیظ شود، زعفران آب شده را اضافه کنید و در آخر پودر هل را اضافه کنید.

Assedeh Sweetmeat

Put dates in a pot. Add hot water. Keep it aside for 4 hours. Then press them with your fingers and sift them. Throw the solid matters away. Add rose water to date juice. Heat the flour in oil to turn brown. Then add date juice and stir well with a wooden spoon until the sweetmeat thickens. Then add dissolved saffron and finally add cardamom powder.

● **Ingredients**

Dates	500gr
Rose water	½ cup
Oil	½ cup
Cardamom powder	1 teaspoon
White flour	1 ¼ cups
Hot water	4 ¼ cups
Dissolved saffron	1 tablespoon

نیم مشک

ماست را کمی هم بزنید سپس کم‌کم آب سرد را اضافه کنید تا دوغ نسبتاً غلیظی به دست بیاید. دوغ را در دبه‌ای ریخته و به مدت ۵۰-۴۰ دقیقه هم بزنید تا چربی آن به روی سطح بالای دوغ بیاید، سپس به آرامی با ۱ قاشق کره را جمع کنید و در فریزر نگه‌داری کنید.

مواد لازم

ماست پرچرب	۲ لیتر
آب سرد	به مقدار لازم

Clarrified (local) Butter

Stir the yogurt a little. Add cold water little by little to form a pretty thick liquid. Pour the liquid in a container and stir it for 40-50 minutes. When fat/butter floats on the surface, remove it gently with a spoon and freeze it.

Ingredients

Full fat yogurt	2 litres
Cold water	to taste

شکرلمه

مواد لازم

آرد گندم	۱ پیمانه
آرد سفید	۱ پیمانه
پودر قند	۱ پیمانه
روغن جامد آب شده	۱ پیمانه
آرد نخودچی	۱ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری

فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید. روغن را با پودر قند هم بزنید تا لطیف شود، سپس آرد گندم، آرد سفید، پودر هل و آرد نخودچی را اضافه کنید تا جایی که آرد به دست نچسبد، سپس خمیر را به شکل توپ های گرد در آورده وسط آن را کمی با انگشت گود کنید، سپس در سینی فر بچینید و در طبقه وسط فر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید. شکرلمه به طریق های مختلفی پخته می‌شود. در صورت دلخواه به این شیرینی می‌توانید پودر کاکائو اضافه کنید.

Ingredients

Wheat flour	1 cup
White flour	1 cup
Cubic sugar powder	1 cup
Melted fat	1 cup
Chick-pea flour	1 cup
Cardamom powder	1 teaspoon

Shakar Lame
(a kind of sweet)

Set the microwave oven at 350 °F. Mix melted fat and cubic-sugar powder well to get soft. Then add wheat flour, white flour, cardamom powder and also chick-pea flour. Then knead it until it doesn't stick to your hand. Then share the paste into small balls. Make a small hole in the centre of each ball with your finger. And finally arrange them in the tray and let it cook in the middle rack for 15 minutes. You can bake shaker Lame in different forms. To your taste you can chocolate powder to your sweet.



نان ها

Mahveh Bread



نان مهوه

مواد لازم

آرد سفید نان	۳ پیمانه
تخم مرغ	۳ عدد
شیر	۱½ پیمانه
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری
رازیانه	۱ قاشق سوپ‌خوری
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
مهیاوه	به مقدار لازم
روغن مایع	½ پیمانه
آب ولرم	¼ پیمانه
کنجد	به مقدار لازم
زعفران حل شده	۱ قاشق سوپ‌خوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد

آب ولرم، شکر و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده به مدت ۱۰ دقیقه در جای گرمی قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود تخم مرغ ها را هم بزنید تا کف کند، سپس به آن نمک، مایه خمیر ترش، و روغن را اضافه کنید. آرد را کم‌کم به مایه بالا اضافه کنید، رازیانه و شیر را بیفزایید، ته قالب کیک را کاغذ روغنی بیندازید، مایه را در قالب ریخته روی کیک را با زرده تخم مرغ و زعفران بکشید، مهیاوه بزنید و سپس کنجد بپاشید، قالب را در جای گرمی قرار دهید تا خمیر پف کند، فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم کنید و قالب کیک را به مدت ۳۰-۲۵ دقیقه در فر قرار دهید.

Ingredients

White flour	3 cups
Eggs	3
Milk	1 ½ cup
Salt	1 teaspoon
Sugar	1 soupspoon
Fennel	1 soupspoon
Leaven powder	1 dessertspoon
Mahyaveh	to taste
Liquid oil	½ cup
Warm water	¼ cup
Sesame	to taste
Dissolved saffron	1 soupspoon
Yolk	1

Mix warm water, sugar and leaven powder together and keep the mixture in a warm place. When the volume gets double, beat the eggs to foam. Then add salt, leaven powder, oil. Add flour little by little. Next add fennel and milk, cover the bottom of cake pan with oil pepper. Put the mixture in the cake pan and cover the surface with yolk, dissolved saffron and mahyaveh. Then add sesame. Then put the mixture in a warm place to rise and finally heat the oven to 175 degree centigrade and put the pan in the oven for 25-30 minutes.

Moshteh (fistful) Bread



نان مشته تومشتی

مواد لازم

آرد	۳ پیمانه
آب ولرم	۲ پیمانه
نمک	½ قاشق چای‌خوری

آرد را با نمک مخلوط کرده، الک کنید آب ولرم را کم‌کم به آرد اضافه کرده و آرد را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید، خمیر را مرتب با دست هم بزنید تا صاف و یکدست شود، خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت دهید. تابه مخصوص این نان را از قبل خوب گرم کنید، از خمیر چانه بردارید و خیلی نازک روی تابه بکشید، در کشیدن چانه روی تابه باید سریع عمل نمود، چون اگر آرام بکشید نان ضخیم می‌شود پس از این که نان پخته شد به وسیله چاقو نان را از تابه جدا کنید. در صورت دلخواه به این نان می‌توانید سوراغ یا مهیاوه همراه با روغن بزنید. معمولاً به این نان تخم مرغ هم می زنند، قبل از این که نان پخته شود تخم مرغ را با چنگال هم بزنید و روی سطح نان بکشید، پس از پخته شدن تخم مرغ از تابه جدا کنید.

نکات لازم:

تابه را از قبل باید گرم شده باشد.

اگر نان به تابه چسبید کمی روغن روی تابه بکشید و سپس با پارچه تمیزی سطح تابه را پاک کنید.

Ingredients

Flour	3 cups
Warm water	2 cups
Salt	½ teaspoon

Important notes:

1- Heat the baking pan before

2- If bread sticks to the pan, rub some oil over and clean it with a piece of cloth.

Mix salt and flour together. Then sift it. Add warm water little by little. Turn them over and over with your hand to get a pretty soft paste. Knead the paste well. And let it rest for 2 hours. Heat the bread-baking fan. Cut the paste into fistful pieces and flat them as thin as possible on the fan. You should do this as quickly as possible, otherwise the bread loaves become thick. Remove the loaves from the pan with bread knife. To your taste you rub suragh or mahyare and oil over the loaves. You can also beat the egg with a fork and rub it over the bread while baking.

Cham Chumoo



چم چمو

مواد لازم

آرد سفید نان	۶ پیمانه
شکر	۱/۲ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
آب ولرم	۱ ۱/۴ پیمانه
پودر هل	۱ قاشق مربا خوری
پودر رازیانه	۱ قاشق مرباخوری
پودر خمیرترش	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع برای سرخ کردن	

ابتدا آرد را الک کرده، سپس پودر خمیر ترش، شکر، پودر رازیانه، پودر هل و تخم مرغ را به آن بیفزایید. خمیر را با نوک انگشتان ورز دهید، سپس آب ولرم را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، سپس روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید، سپس به مدت ۳-۲ ساعت خمیر را استراحت دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود. از خمیر چانه به‌اندازه یک نارنگی بردارید و در کف دست به قطر نیم سانت و به‌اندازه کف دست پهن کنید. روغن را در تابه گودی گرم کرده و خمیر های پهن شده را در روغن سرخ کنید.

Ingredients

White flour	6 cups
Sugar	½ cup
Egg	1
Warm water	1 ¼ cups
Cardamom powder	1 dessertspoon
Fennel powder	1 dessertspoon
Yeast (leaven) powder	1 soupspoon
Oil	(for frying)

First sift the flour. Then add yeast, sugar, fennel powder, cardamom powder and egg. Kneed the paste with your finger tips then add warm water to the flour little by little to become pretty tough. Then kneed the paste on a floured surface and let the paste rest for 2-3 hours and the volume gets double. Cut the paste into mandarin-size pieces. Then flat each of them in your palm as thick as ½ centimeters. Finally heat the oil in a pan and fry the flat pieces of the paste.

Biscuit Bread



نان سوخاری

مواد لازم

آرد	۳-۴ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
آب ولرم	به مقدار لازم
شکر	۳ قاشق غذاخوری
روغن جامد ذوب شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد
شیر	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد

◀ ½ پیمانه آب، ۱ قاشق غذاخوری شکر و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده در جای گرمی قرار دهید تا پف کند سپس به آن ۱ پیمانه از آرد و حدود ½ پیمانه آب اضافه کنید. شکر را با ۱ عدد تخم مرغ هم بزنید سپس به مایه بالا اضافه کنید، سپس کم‌کم ۱ پیمانه دیگر از آرد را اضافه کنید. درب ظرف را بپوشانید و در جای گرمی قرار دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. روغن و تخم مرغ را با مایه بالا مخلوط کنید باقی‌مانده آرد را بریزید و خمیر را ورز دهید تا صاف و یکدست شود، ته قالب کیک صبحانه را کاغذ روغنی بیندازید و خمیر را در قالب قرار دهید و در جای گرمی بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود. شیر را با زرده مخلوط کنید، سپس به وسیله قلم مو روی خمیر بمالید، فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن کنید و قالب را به مدت نیم ساعت در فر قرار دهید پس از پخت شدن نان را به قطر ۱ سانتی متر برش دهید، نان ها را در سینی بگذارید و دوباره در فر قرار دهید تا نان ها تست شوند.

Ingredients

Flour	3-4 cups
Eggs	2
Leaven powder	1 dessertspoon
Warm water	to taste
Sugar	3 tablespoons
Melted solid oil	2 tablespoons
Liquid oil	2 tablespoons
Yolk	1
Milk	1 tablespoon

Mix ½ cups of water, 1 tablespoonful of sugar and leaven powder together. Keep them in a warm place to rise. Then add one cup of flour and ½ cup of water. Stir sugar and one egg. Then add it to the mixture. Then add another cup of flour little by little. Cover the lid and keep warm to double the volume. Next mix oil and egg to the mixture. Then add the remaining flour. Knead the paste to become soft and smooth. Cover the bottom of the cake tin with oil pepper and put the paste in it. Keep the paste warm to double the volume.
Mix milk and yolk together. Then brush it over the paste. Heat the oven to 175 degrees centigrade and put the cake tin in the oven for half an hour. And finally cut the bread into the slices with 1 cm thickness. Put the slices in the tray and put them back in the oven to toast them.

Sweet Bread



نان شیرین

مواد لازم

آرد نان سفید	۳ پیمانه
تخم مرغ	۲-۱ عدد
شکر	۱¼ پیمانه
ماست	۱ پیمانه
آب	¼ پیمانه
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری
روغن	به مقدار لازم

آرد را الک کنید، شکر و پودر خمیر ترش را با آن مخلوط کنید، ماست را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید، سپس تخم مرغ را بیفزایید، آرد را چنگ بزنید، آب را کم‌کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید، سپس آن را گلوله کرده در ظرفی بگذارید و روی آن را بپوشانید و به مدت ۴-۳ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. روغن را در تابه مناسبی داغ کنید، از خمیر چانه به‌اندازه یک نارنگی بردارید، در کف دست به قطر نیم سانت آن را باز کنید و سپس آن را در روغن سرخ کنید.

Ingredients

White flour	3 cups
Eggs	1-2
Sugar	1 ¼ cup
Yogurt	1 cup
Water	¼ cup
Leaven powder	1 soupspoon
Oil	to taste

Sift the flour. Mix leaven powder and flour together. Add yogurt little by little. Stir them. Then add egg. Mix them well and add water little by little to get a pretty tough paste. Scatter some flour on a surface or board and knead the paste. Then press it together into a ball shape and cover it for 3-4 hours in a warm place to rise. Next heat the oil in a pan. Cut the paste into mandarin-size pieces. Flat them in your palm as thick as 1 centimeter. Then fry them in the pan.

Thick Bread (Gepak)



گپک

مواد لازم

آرد نان سفید	۴ پیمانه
آب ولرم	۱½ پیمانه
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری

پودر خمیر ترش و شکر در ½ پیمانه آب حل کنید و به مدت ۵ دقیقه در جای گرمی قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود. ۱ پیمانه آب ولرم را در ظرف مناسبی بریزید و مایه خمیر عمل آمده شده را به آن بیفزایید، آرد را کم‌کم الک کرده و با مایهٔ بالا مخلوط کنید آرد را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید روی سطح صافی را کمی آرد بپاشید خمیر را ورز دهید. خمیر را در ظرفی گذاشته درب آن را ببندید و به مدت ۲ ساعت استراحت دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. تابه نان فتیر را گرم کرده از خمیر به‌اندازه یک نارنگی بردارید و به اندازه یک زیر فنجانی و به قطر نیم سانت آن را باز کنید، نان را روی تابه‌انداخته و حرارت کم کنید، هر دو طرف نان را بپزید.

در صورت دلخواه به نان مهیاوه یا سوراغ بزنید.

Ingredients

White flour	4 cups
Warm water	1 ½ cups
Leaven powder (yeast)	1 soupspoon
Sugar	1 soupspoon

Dissolve yeast and sugar in a ½ cup of tea. Keep it warm for 5 minutes to rise and become double in volume. Pour 1 cup of warm water in a pot. Add the paste mixture to it. Add flour little by little and turn it over and over to get a pretty tough paste. Then knead it on a floured surface. Put the paste in a pot. Cover it and keep the pot in a warm place for 2 hours to rise and become double in volume. Heat the bread-pan. Cut the pastry into mandarin-size pieces. Flat them as big as a saucer. Then bake them until they are brown on both sides.

Kaluki Bread



نان کلوگی

مواد لازم

آرد نان سفید	۱ کیلو
آب نیم گرم	به مقدار لازم
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب جوش	۲ پیمانه
نخود خام	۱ پیمانه
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری
مهیاوه به مقدار لازم	

ابتدا نخود خام را بکوبید، سپس در آسیاب برقی بریزید تا نخود خرد شده به‌اندازه دانه های ارزن شود، سپس نخود خام را در ظرف در داری ریخته آب جوش را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند. در ظرف را بسته و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا پف کند و حجم آن دو برابر شود. هر ۴-۳ ساعت یک بار در ظرف را بردارید، اگر نیاز به آب داشت، کمی آب جوش اضافه کنید. نیمی از ارد را در ظرف مناسبی الک کرده وسط آرد را گود کنید، مایه نخود را در آرد بریزید و آب نیم گرم را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر نسبتا شلی به دست بیاید، روی خمیر را آرد بپاشید، در ظرف را ببندید و در جای گرمی به مدت ۲ ساعت قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. پودر خمیر ترش و باقی‌مانده آرد کم‌کم اضافه کنید تا جایی که خمیر به دست نچسبد، خمیر را ورز دهید و به مدت ۱ ساعت خمیر را استراحت دهید. از خمیر چانه به‌اندازه یک نارنگی بگیرید و در کف دست به قطر یک سانت و به اندازه یک بشقاب کوچک پهن کنید. با چاقو روی نان ها را شکل لوزی خط بیندازید و به وسیله قلم مو رمال بمالید.

(رومال: ۱ قاشق شکر، ۱/۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه را در یک پیمانه آب حل کنید.)

سپس روی آن را مهیاوه بزنید، فر را روی حرات ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن نموده و نان ها را به مدت ۱۵ دقیقه در سینی فر قرار دهید.

Ingredients

White flour	1 kg
Warm water	to taste
Leaven powder	1 soupspoon
Hot water	2 cups
Raw peas	1 cup
Leaven powder	1 soupspoon
Mahyave	to taste

First pound the peas and then grind them. Then put them in a pot. Then add water and bring to boil. Stir it well. Cover the pot and keep it warm for 8-10 hours to rise and double volume. Every 3-4 hours, check the pot if needed, add some hot water. Next sift half of the flour in a bowl and make a hole in the middle and put the pea mixture in center. Add warm water little by little to get a pretty soft paste. Scatter flour on the paste. Cover the pot and keep the paste warm for 2 hours to rise and double the volume. Add the remaining flour and leaven powder little by little until the paste doesn't stick to your hand. Kneed the paste and let it rest for 1 hour. Each time remove a mandarin-size amount of the paste and press it together in your hand into a flat piece as large as a small plate. With a knife draw a lozenge shape on the slices of bread. brush rumal over them.
(Rumal: dissolve one spoon of sugar and ½ teaspoon of turmeric in a cup of water)
Then rub mahyave on the front part. Heat the oven to 175 degrees centigrade and bake the bread in the tray.

بامنجلی

مواد لازم

آرد سفید نان	۵ پیمانه
شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب ولرم	به مقدار لازم
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری

روغن مایع برای سرخ کردن
شکر برای تزئین

آرد، شکر، پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و الک کنید، آب ولرم را کم‌کم اضافه کنید و آرد را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید روی تخته کار را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید، سپس ظرف مناسبی را کمی چرب نموده خمیر را در کاسه بیندازید و به مدت ۲ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. از خمیر چانه به اندازه یک گردو بردارید و با دست کمی آن را پهن کنید، سپس روی آن را وردنه بکشید تا به‌اندازه یک بشقاب کوچک شود. روغن را در تابه ریخته و روی آتش ملایم آن را گرم کنید، نان ها را یکی یکی سرخ کنید، سپس آن را برداشته و در بشقاب بگذارید و روی آن را به مقدار دلخواه شکر بپاشید.

Bamonjeli Bread

Ingredients

White flour	5 cups
Sugar	1 soupspoon
Warm water	to taste
Leaven powder	1 soupspoon
Liquid oil	(for frying)
Sugar	(for decoration)

Mix flour, sugar and leaven powder together. Then sift them. Add warm water little by little. Knead the flour to get a pretty tough paste. Then scatter flour on the board and knead the paste well. Grease a bowl. Then put the paste in it and keep it for 2 hours in a warm place to rise and double the volume. Each time remove a nut-size amount of the paste and press it together in a flat shape. Then roll the pastry with a rolling pin to a small plate size. Heat the oil in the pan and fry the slices of brad in the pan. Put them in a plate and to your taste, scatter sugar on them.

تاکو ارزن

مواد لازم

آرد ارزن	۴ پیمانه
نمک	۱/۲ قاشق چای‌خوری
آب ولرم	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

آرد ارزن و نمک را الک کنید آب را کم‌کم اضافه کنید چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست بیاید، سپس خمیر را به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید. خمیر را استراحت دهید. از خمیر چانه به‌اندازه یک نارنگی بردارید، میان دو کف دست پهن کنید، سپس وردنه بکشید تا به‌اندازه یک بشقاب کوچک شود، تابه نان را گرم کنید نان را روی تابه بیندازید هر دو طرف نان را بپزید، سپس در بشقاب بگذارید و روی آن را روغن بزنید.

تاکوذرت
نان تاکو ذرت هم مانند تکو ارزن می‌باشد، با این تفاوت که به جای آرد ارزن از آرد ذرت استفاده می‌شود. نان تاکو یکی از نان های سنتی مکزیک و امریکای جنوبی است که با همین نان معروف است. در روستاهای اطراف میناب هم با همین نام خوانده می‌شود.

Millet Bread (Takoo)

Ingredients

Millet flour	4 cups
Salt	½ teaspoon
Warm water	to taste
Oil	to taste

Sift the millet flour and salt. Add water to millet flour little by little. Turn it over and over to get a soft paste. Then knead the paste for 10 minutes. Let it rest. Cut the paste into mandarin-sized pieces. Flat them between your two palms. Then roll them flat as big as a small plate with a rolling pin. Heat the bread pan. Bake until both sides are brown. Finally rub oil on them.

Corn bread (Takoo)
Corn bread is similar to millet bread. But instead of millet, corn flour is used. Takoo is a traditional kind of bread baked in Mexico and South Africa. They also call it Takoo, the same name is used for this bread in the villages near around Minab city in Hormozgan province.

ستپوری

مواد لازم

آرد نان	۳ پیمانه
آرد سفید نان	۲ پیمانه
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
نمک	½ قاشق چای‌خوری
روغن حیوانی یا روغن جامد آب شده	به مقدار لازم
آب	به مقدار لازم

آرد، نمک و پودر خمیر ترش را در ظرفی الک کنید، آب را کم‌کم اضافه کنید، آرد را چنگ بزنید تا جایی که خمیر به دست نچسبد، ۱ قاشق از روغن را آب کنید و به خمیر اضافه کنید، سپس خمیر را به مدت نیم ساعت استراحت دهید، از خمیر چانه به‌اندازه یک تخم مرغ بگیرید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و چانه را باز کنید. روی چانه را کمی آرد بپاشید و وردنه بکشید تا به‌اندازه یک بشقاب کوچک شود، روی خمیر را روغن آب شده بمالید، خمیر را از وسط تا کنید، سپس دوباره روغن بمالید و تا کنید تا به صورت مثلث بیرون بیاید روی خمیر را وردنه بکشید تا به شکل مثلث بزرگ‌تری بیرون بیاید، تابه را روی حرارت ملایم گرم کنید، یک قاشق روغن روی تابه بریزید، نان را روی تابه بیندازید، یک طرف آن پخته شد برگردانید تا هردو طرف پخته شود. در صورت دلخواه می‌شود وسط خمیر را شکر پاشید.

Stapuri

Ingredients

Bread flour	3 cups
White flour	2 cups
Yeast (leaven) powder	1 dessertspoon
Salt	½ teaspoon
Animal fat / melted solid fat	to taste
Water	to taste

First sift flour, salt and yeast powder. Add water little by little. Crunch it with your hand until the paste doesn't stick to your hand. Melt one spoonful of fat and add it to the paste. Then let it rest for half an hour. Cut the paste into egg-size pieces. Flat them on a floured surface. Roll them as big as a small plate. Rub melted fat over them. Fold the pieces in half. Rub fat again and shape them into triangles. Then roll them more flat with a rolling pin. Heat bread-baking pan. Rub one spoonful of fat over it. And then bake both sides of the bread. To your taste, you scatter some sugar over the pastry.

کپ تابه

مواد لازم

آرد	۴ پیمانه
آب	به مقدارلازم
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
مهیاوه	-
روغن	-

آرد، نمک را با هم الک کنید، کم‌کم آب را اضافه کنید، آرد را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید. خمیر را به مدت ۵-۴ ساعت استراحت دهید. توی منقل را زغال بریزید و آتش بزنید، تابه مخصوص نان (بالاتابه) را روی زغال گرم کنید، خمیر را توی تابه بریزید و با نوک انگشتان خمیر را پهن کنید، سپس تابه را روی حرارت بگیرید، یک طرف نان پخته شد مهیاوه بزنید و تابه را برگردانید تا نان رو به زغال باشد، روی نان که پخته شد از روی تابه بردارید و به آن روغن بزنید.

Ingredients

Flour	4 cups
Water	to taste
Salt	1 teaspoon

Kap Tabe

Sift flour and salt. Add water little by little. Knead the flour to get a pretty soft paste. Let the paste rest for 4-5 hours. Light the coal in the barbecue. Heat the bread pan on the barbecue. Flat the paste with your fingers in the pan. Then put the pan on the coal.

کماچ

مواد لازم

آرد	۳ کیلو
نمک	به مقدار لازم
آب ولرم	به مقدار لازم
پودر خمیر ترش	۲ قاشق سوپ‌خوری

نان کماچ یکی از قدیمی ترین نان های استان هرمزگان است که در قدیم تهیه می کردند، این نان را زیر ریگ های داغ بیابان می پختند. طرز تهیه این نان را برای خوانندگان عزیز در این جا می نویسم.

آرد، نمک و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کنید و الک کنید، آب را کم‌کم اضافه کرده خمیر را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید، سپس خمیر را ۱۲ ساعت استراحت دهید. در قدیم روی ریگ بیآبان را هیزم می ریختند و آتش می زدند تا ریگ داغ شود سپس تابه نان را زیرریگ می گذاشتند تا داغ شود خمیر را چانه ۵۰۰ گرمی می‌گرفتند و به قطر نیم سانت پهن می کردند، تابه را از زیر ریگ بیرون آورده و روی آن نان می گذاشتند، سپس روی خمیر را با ریگ داغ و هیزم می پوشاندند تا نان پخته شود.

شما می‌توانید فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن کرده و نان را کف سینی فر بیندازید و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه بپزید.

Komaj (a kind of thick, flat, rounded bread)

Mix flour, salt and yeast powder together and sift them. Add water little by little. Turn it over and over with your hand to get a pretty tough paste. Knead the paste for 10 minutes over a floured surface. Then let the paste rest for 12 hours. In past people lit the sticks on the sands. When the sands became hot, they put the bread pan under the sands to get hot. Then they divided the paste into 500gr balls. Next they rolled them flat as thick as 0. 5 centimeters. After that they brought the pan out and put the leaves on the pan and covered them with hot sands and sticks. Next you can heat your oven to 175 degrees centigrade and put the pastry in the tray and bake it for 10-15 minutes.

Ingredients

Flour	3 kg
Salt	to taste
Warm water	to taste
Yeast (leaven) powder	2 soupspoons

Komaj is one of the oldest kinds of bread in Hormozgan province. It was baked under the hot sands in dessert.

نان چووه

مواد لازم

آرد نان	۶ پیمانه
آب	به مقدار لازم
نمک	۱ قاشق چای‌خوری

آرد و نمک را با هم مخلوط کرده و در کاسه گودی الک کنید، آب را کم‌کم اضافه کرده و خمیر را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید تا خمیر به دست نچسبد، سپس خمیر را به مدت نیم ساعت استراحت دهید. روی سطح صافی را آرد بپاشید خمیر را کمی ورز دهید، از خمیر به اندازه یک تخم مرغ بردارید، خمیر را با دست باز کنید، روی آن را آرد بپاشید و با وردنه خمیر را بازکنید تا نازک و به قطر ۳ میلی متر شود، دقت کنید خمیر پاره نشود. خمیر را روی نان بیندازید و با دست فشار دهید تا جای تور روی نان بماند، تابه را از قبل گرم کنید و نان را روی تابه بزنید، سپس به آن مهیاوه بزنید و از روی تابه بردارید و در آخر روغن بزنید.

Ingredients

Flour	6 cups
Water	to taste
Salt	1 teaspoon

Rolling Pin (chooveh) Bread

Mix flour and salt together. And sift them in a bowl. Then add water little by little, turn it over and over to get a pretty tough paste. Knead the paste on a floured surface until the paste doesn't stick to your hand. Let it rest for half an hour. Knead the paste a little on a floured surface. Cut the paste into egg-size pieces. Flat them with your hand and then roll them with a rolling pin as thick as 3mm. flat the loaves on and the back of a big sift. Heat the bread-pan. Then bake the loaves on the pan. Add mahyave. Then remove them from the pan and rub oil on them.

نان خمیر

مواد لازم

آرد	۵ پیمانه
آب	۱ پیمانه سرخالی
شیر	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
کنجد	به مقدار لازم
پودر خمیر ترش	۱ قاشق سوپ‌خوری

تخم مرغ را با چنگال هم بزنید. پودر خمیر ترش را با آب ولرم و ۱ قاشق سوپ‌خوری شکر مخلوط کرده و به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. آرد و شکر را باهم مخلوط کنید شیر و مایه خمیر ترش عمل آمده شده را در ظرفی بریزید، کم‌کم آرد را اضافه کنید، خمیر را چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید، سپس خمیر را در جای گرمی به مدت ۲ ساعت قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن ۲ برابر شود. تابه را روی آتش ملایم گرم کنید. از خمیر به‌اندازه یک نارنگی بردارید و به‌اندازه کف دست پهن باز کنید. خمیر را روی تابه بیندازید. یک طرف آن پخته شد نان را بر گردانید، روی نان را تخم مرغ بمالید و کنجد بپاشید، دوباره نان را روی تابه بگذارید تا کاملاً پخته شود.

Paste Bread

Ingredients

Flour	5 cups
Water	1 cup (not full)
Milk	1 cup
Sugar	1 cup
Egg	1
Sesame	to taste
Yeast (leaven powder)	1 soupspoon

Beat the egg with a fork. Mix yeast powder and warm water together. Add one soup spoonful of sugar and put it aside for 10 minutes.

Mix flour and sugar together. Put yeast mixture in a container and add flour little by little. Turn the paste over and over with your hand to get a pretty tough paste. Knead the paste over a floured surface then let it rest for 2 hours in a warm place to rise and its volume becomes double.

Heat the bread baking pan. Cut the pastry into mandarin-size pieces and flat them as big as your palm. When one side is brown, turn the bread over and rub egg and scatter sesame. Then bake the other side well until it's brown.

نان ریخته سوراغی

مواد لازم

آرد	۲ پیمانه
آب	۲½ پیمانه
سوراغ	۳ قاشق سوپ‌خوری
پیاز	۱ عدد
روغن	به مقدار لازم

پیاز را نازک خلال کنید. سوراغ را با آب مخلوط کرده و از صافی رد کنید. آرد و نمک را در ظرفی ریخته و الک کنید، آب سوراغ را کم‌کم به آرد اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید، در آخر پیاز را به آن بیفزایید و خمیر را به مدت نیم ساعت استراحت دهید. تابه مخصوص این نان را روی حرارت ملایم گرم کنید، خمیر را با قاشق هم بزنید و با فنجان روی تابه بریزید، خمیر را با دست پهن کنید، یک طرف نان که پخته شد با کاردک نان را بردارید تا هر دو طرف آن پخته شود. روی نان را روغن بزنید.

Ingredients

Flour	2 cups
Water	2 ½ cups
Suragh	3 soupspoons
Onion	1
Oil	to taste

Suragh Bread

Cut the onion into thin slices. Dissolve suragh in water and then sift it. Then sift salt and flour. Add suragh water little by little. Turn the mixture over and over with your fingers to get a pretty soft paste. Finally add onions. Let the pastry rest for half an hour. Heat the bread-baking pan. Stir the paste with a spoon. Each time pour one cup of soft pastry on the pan. Flat it with your hand. Bake it on both sides. Rub oil on it.

نان گرده

مواد لازم

آرد نان	۵ پیمانه
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
آب	به مقدار لازم

آرد و نمک را الک کنید آب را کم‌کم اضافه کنید تا جایی که خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید، روی سطح صافی را آرد بپاشید و خمیر را ورز دهید تا صاف و یکدست شود. خمیر را در ظرفی بگذارید و روی خمیر را بپوشانید و به مدت نیم ساعت در جای گرمی قرار دهید. روی تخته کار را آرد بپاشید و کمی خمیر را ورز دهید، از خمیر چانه به‌اندازه یک تخم مرغ بگیرید و با انگشتان دو دست چانه را پهن کنید و با وردنه روی آن بکشید تا به‌اندازه یک بشقاب میوه خوری شود. تابه را از قبل گرم کنید خمیر را روی تابه بیندازید، یک طرف نان که پخته شد نان را برگردانید تا هر دو طرف نان پخته شود. به این نان سوراغ یا مهیاوه همراه با روغن می زنند.

Ingredients

White flour	5 cups
Salt	1 teaspoon
Water	to taste

Round Bread

Sift flour and salt. Add water little by little to make a pretty tough paste. Knead the paste on a smooth surface or flat in a little flour. Cover the paste and keep it warm for half an hour. Scatter some flour on the kitchen board. Knead the paste a little. Cut the paste into egg-size pieces. Flat them with your fingers. Then roll the pastry with a rolling pin as big as a dessert plate. Heat the bread pan. Bake the loaves of bread until they're brown on both sides. Finally you can rub suragh or a mixture of mahyaveh and oil on the loaves.

نان ملاقه‌ای

مواد لازم

آرد	۴ پیمانه
شیر ولرم	۱/۴ پیمانه
زیره نیم کوب	۱ قاشق مرباخوری
رازیانه نیم کوب	۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
تخم مرغ	۲ عدد
آب ولرم	به مقدار لازم

آرد، نمک، زردچوبه و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و الک کنید تخم مرغ را اضافه کنید و هم بزنید، سپس شیر و آب را کم‌کم اضافه کنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید در آخر رازیانه و زیره را به آن بیفزایید، خمیر را نیم ساعت استراحت دهید. تابه را گرم کنید و با ملاقه از مایه روی تابه بریزید، هر دو طرف نان را بپزید، سپس نان را از روی تابه بردارید و در صورت دلخواه به آن مهیاوه و روغن بزنید.

نکات لازم:

در خمیر این نان می‌توانید از ادویه های معطر مانند زنجبیل، سیاه دانه نیز استفاده نمود.

Ladle (malaqahie) Bread

Ingredients

Flour	4 cups
Warm milk	¼ cup
Cumin (half pounded)	1 dessertspoon
Fennel (half pounded)	1 dessertspoon
Turmeric	1 teaspoon
Leaven powder	1 dessertspoon
Salt	to taste
Eggs	2
Warm water	to taste

Mix flour, salt, turmeric and leaven powder together. Then sift it and add eggs. Beat well. Next add water and milk little by little to get a pretty soft paste. After that add fennel and coriander. Let the pastry rest for half an hour. Heat the pan and with a ladle put some mixture on the pan and let it turn brown on both sides. If you like you can add Mahyaveh and oil to your taste.

Note:
You can add aromatic seeds such as ginger and fennel seeds to the paste.

HORMOZGAN KITCHEN

By:

MONA POURDARYAEINEJAD



9789641980186

انتشارات ایلاف

شیراز، بولوار زند، جنب بانک ملی شعبه کوثر، پاساژ صاحب الزمان، تلفن: ۲۳۰۵۶۴۰

www.ilaf.ir

Email:info@ilaf.ir